

# EatSmarter!



DR. M. RIEDL



S. STEMBERG



S. HENSSLER



A. HERRMANN



C. POLETTA



A. WAHI



Z. KLIPP



K. VON HOLT

Dr. Riedl präsentiert:

## Die Longevity-Diät

EXPERTEN WARNEN:

Warum

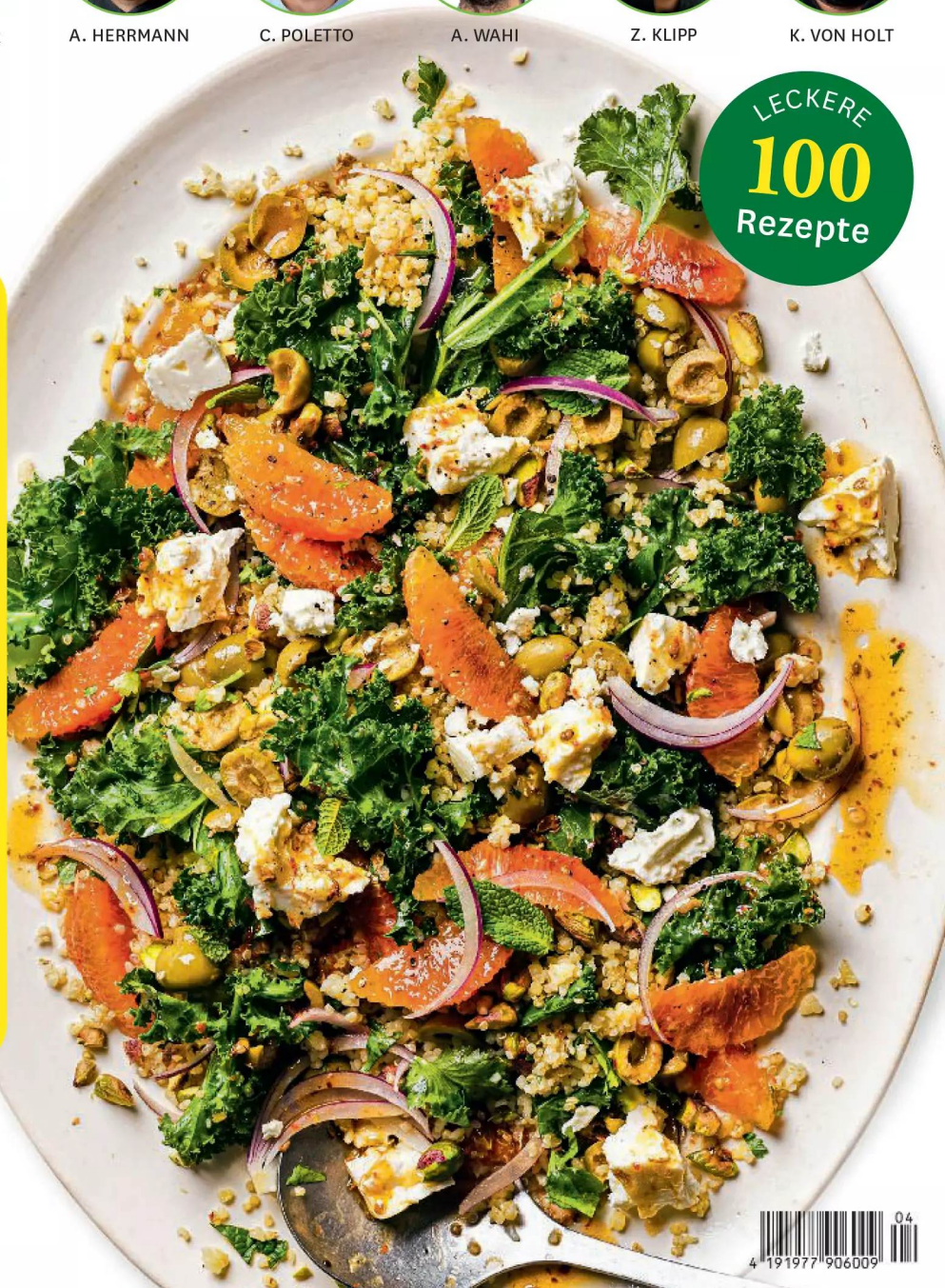
# SALZ

so gefährlich ist

- Neue Studien: Es schadet Herz, Nieren und Gefäßen
- Wie viel gerade noch gesund ist
- Einfache Tricks für weniger Salz beim Essen

Top 100-Liste Teil 2:

## Der Eiweiß-Kick



LECKERE  
**100**  
Rezepte



# Herbsttraum mit italienischem Akzent!

## Tortelli- Pilz-Pfanne

### Zutaten:

1 Packung Steinhaus Pasta Rustica  
Steinpilz-Champignon-Tortelli  
Braune Champignons  
Rote Zwiebeln  
Butter, Parmesan  
Knoblauch, Thymian  
Salz, Pfeffer

In einer Pfanne mit Butter Zwiebelringe, Knoblauchscheiben und Champignonviertel anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Pasta in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 4 Minuten ziehen lassen.

Die Pasta abgießen, auf den Teller geben und mit der Pilzmischung anrichten. Nach Belieben mit gehobeltem Parmesan toppen.

Frisch im  
Kühlregal



Pasta Rustica  
Steinpilz-Champignon





18 Jahre Pasta Rustica!  
GENIEßEN & GEWINNEN  
Vom 1. Oktober bis 30. November 2025

wie handgemacht



[www.steinhaus.net](http://www.steinhaus.net)

Leckere Rezepte findest du auf unserer Website, bei Facebook  
und Insta:  Steinhaus1841  steinhaus1841



## Liebe Leserinnen und Leser,

Aromabooster, lebenswichtiger Stoff und das i-Tüpfelchen vieler Gerichte.

Wir nutzen **Salz** täglich, oft ohne es zu merken, denn es steckt in unzähligen Produkten. Doch ausgerechnet unser liebstes Würzmittel soll gefährlicher sein als Zucker, Fett oder Alkohol? In unserer Titelseite gehen wir dieser provokanten These nach. Wir klären, was wirklich dran ist, **welche Folgen ein Zuviel für unsere Gesundheit hat und warum das „weiße Gold“ inzwischen sogar als Killer gilt.**



Doch nicht nur das Kristall beeinflusst unser Wohlbefinden. Auch andere Zutaten können den Alterungsprozess beschleunigen. Mit Dr. Matthias Riedl sprechen wir im Interview darüber, wie wir **möglichst lange gesund leben** und in unserer Rubrik „Projekt 100 Plus“ widmen wir uns diesmal der Haut. Wir zeigen, **welche Lebensmitteln die Zellen regenerieren können und welche Verjüngungseffekte verschiedene Nährstoffe haben.** Außerdem setzen wir unsere große Eiweißserie fort,

denn Protein ist nicht nur wichtig für den Muskelaufbau, sondern auch ein zentraler **Sattmacher und ein echter Figurhelfer.** Freuen Sie sich auf die nächsten **50 Top-Lieferanten.** Und weil auch die Psyche eine große Rolle spielt, geben wir praktische Tipps, wie Sie **Stressessen und Heißhunger besser in den Griff bekommen.** Das ist eine ideale Vorbereitung bei der Flut an Leckereien.

Natürlich kommt bei all dem die Lust am Genuss nicht zu kurz. Gerade in der Vorweihnachtszeit darf es ruhig mal herzlich und festlich werden. Entdecken Sie **kreative Ofengerichte, köstliche Adventsrezepte, bunte Immunbooster, feine Schmankerl mit Käse und tolle Ideen für die ganze Familie.** Ein Highlight: unsere herbstlichen Seelenwärmer von renommierten Starköchen, raffiniert und voller Inspiration.

Genießen Sie die glitzernde kalte Jahreszeit, lassen Sie sich von unseren Rezepten verwöhnen und tanken Sie dabei ganz nebenbei wertvolle Vitalstoffe.

Herzlichst,  
Ihre Iris



Head of Content Editorial & Food  
Iris Lange-Fricke

Hallo, ich bin Teddy  
und der neue Smartie  
in der Redaktion.



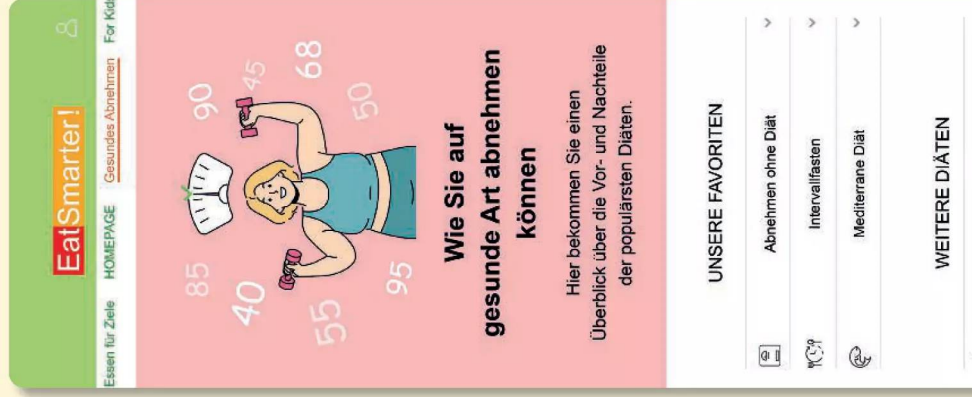
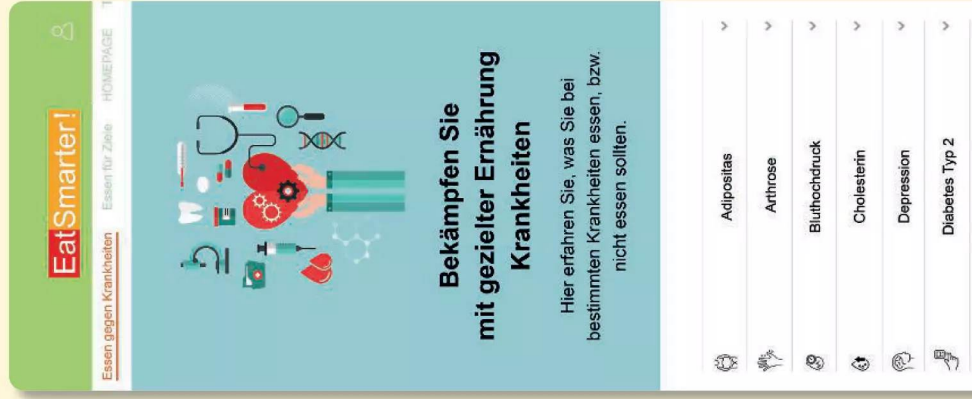
Aufmerksame Leser haben uns geschrieben. Vielen Dank für den Hinweis. Im Heft 03/25 hat sich ein Fehler eingeschlichen. Auf Seite 79 sollte die Flüssigkeitszufuhr bei 30 Millilitern pro Kilogramm Körpergewicht liegen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Alle Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



# Weltpremiere!

Die EAT SMARTER-App bekommt ein Feature, das es in dieser Form weltweit noch nicht geben dürfte. Sie können jetzt Ihre Ernährung **exakt auf Ihre persönlichen Ziele und Bedürfnisse einstellen**.





WEITERE THEMEN	>
ADHS bzw. ADS	>
Energie stärken	>
Konzentration und Lernen	>
Immunsystem stärken	>
Laune verbessern	>
Schlaf verbessern	>

Ernähren Sie sich  
zielgenau nach  
Ihren persönlichen  
Bedürfnissen...

➔ Zur Prävention vor bzw. bei  
28 Krankheiten

➔ Zum Erreichen von  
28 persönlichen Wünschen

➔ Zum Abnehmen mit  
20 verschiedenen Diäten

➔ Für eine bessere Gesundheit  
Ihrer Kinder

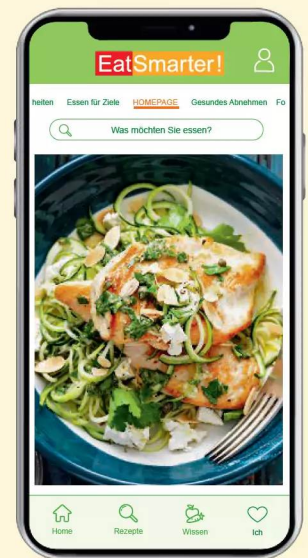
>
Atkins-Diät
Basenfasten
DASH-Diät
Dukan-Diät
Glyx-Diät
Keto-Diät
Paleo-Diät
Low Fat-Diät
Low-Carb-Diät
Louwen-Diät
Nordische Diät
Scheinfasten
Sirtuin-Diät
Stoffwechsel-Diät
Trennkost
Volumetrics-Diät
Zuckerfrei

>
Eisenmangel senken
Energie stärken
Entzündungen reduzieren
Erkältungen bekämpfen
Fruchtbarkeit fördern
Haare festigen
Haut verschönern
Immunsystem pushen
Konzentration verbessern
Länger gesund leben
Muskeln aufbauen
PCO-Symptome lindern
Schlaf verbessern
Schwangerschaft
Sport: essen davor
Sport: essen danach
Stillzeit
Stimmung fördern
Stress abbauen
Vegan ernähren
Wechseljahre
Zunehmen

>
Divertikulose
Fettleber
Fructoseunverträglichkeit
Gastritis
Gicht
Hashimoto
Herzinfarkt
Herzinsuffizienz
Histaminintoleranz
Krebs
Laktoseintoleranz
Migräne
Morbus Crohn
Neurodermitis
Osteoporose
Reflux
Reizdarm
Rheuma
Schilddrüsenunterfunktion
Schuppenflechte
Sorbitolintoleranz
Zöliakie

FOTOS: SHUTTERSTOCK

*In Kürze in  
Ihren App-Stores*





## INHALT

### THEMEN DIESER AUSGABE

- 20 Gesundheitskiller Salz im Fokus
- 66 Teil 2 der Protein-Power-Serie:  
Die Top 100 Lieferanten
- 102 Alles rund um Rote Bete
- 146 Ginseng im Faktencheck
- 180 Kulinarische Reise in die Weinregion  
Rheinhausen

### REZEPTE

- 8 Rezeptfinder
- 16 Guten-Morgen-Bowl
- 36 Longevity in der Küchenpraxis
- 88 Herbst Heroes: Unsere Starköchinnen  
und -köche teilen ihre Highlights
- 104 Wohltuend-wärmende Ofenschätze
- 118 Käsig Leckereien
- 132 Immunstarke Gerichte
- 150 Festliches für die Adventstage
- 166 Kinderleichte Schmankerl

### LIVE SMARTER

- 58 Ernährungsdoktor Matthias Riedl:  
Gesund alt werden mit der Food-Formel
- 187 Wie Gefühle das Essverhalten steuern
- 192 Projekt 100+: Well-Aging für die Haut
- 198 Sleep smarter mit diesen Ritualen

### RUBRIKEN

- 10 Saisonkalender
- 12 Aktuelles aus der Forschung
- 14 Kolumne: Der Fitness-Doktor
- 18 Cornelia Polettos Kochschule: Pistazie
- 34 Starke Stücke
- 64 Food News
- 84 X-Mas-Promo
- 148 Die Adventskalender 2025
- 202 Buchtipps
- 204 Impressum
- 210 Vorschau

\* Das sind unsere Titelt Themen



## 20 Ein Zuviel des Minerals schadet unserem Körper

Gemeinsam mit der Chefärztin Dr. med. Melanie Hümmelgen nehmen wir das Würzmittel Nummer eins unter die Lupe und klären auf, welches Maß an Salz das Richtige ist.



## 36 Der Longevity-Trend: Von der Theorie an den Herd

Dank der passenden Zutaten erkochen Sie sich ein langes und gesundes sowie schmackhaftes Leben. Wir weisen Ihnen den Weg!

## 118

Jetzt wird  
es cheesy!

Käsefans kommen auf ihre Kosten, denn das Comfortfood präsentiert sich in unterschiedlichsten Facetten.







**150**

### Endlich wieder Weihnachtszeit!

Läuten Sie die gemütliche Saison mit winterlichen Köstlichkeiten und Naschereien ein.

*Gefüllt mit einer Portion Power*



**132**

### Starke Abwehr von innen heraus

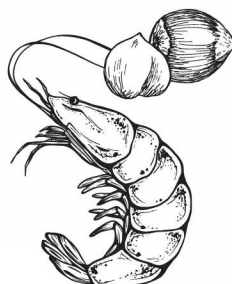
Wichtige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe stecken in diesen ausgewogenen Immunboostern.



**66**

### Wo hat sich am meisten Protein versteckt?

In der Fortsetzung zeigen wir, wie Sie sich vielfältig mit Eiweiß verpflegen können.



### 166 Smart Kochen für Kids

Genussmomente für Groß und Klein, die ganz nebenbei für eine optimale Nährstoffzufuhr sorgen.

# Gesundheit ist Deine Berufung! Werde ...

## Gesundheitsberater:in (IHK)

**Ganzheitliche Gesundheit verstehen, vermitteln und leben**

**Inhalte:** Ernährung, Bewegung, Entspannung, Naturheilkunde, Salutogenese, ...

Weiterbildung, 4 Module, 150 Stunden

## Longevity Coach

**Gesunde Langlebigkeit, Lebensqualität steigern, jünger leben**

**Inhalte:** Aktuelle Langlebigkeitsforschung, Ernährung, Resilienz, Biohacking, ...

Zertifikatslehrgang, 3 Module, 135 Stunden

**AKADEMIE  
GESUNDES  
LEBEN**

**Hol Dir unser  
Seminarprogramm!**



Über 80 Seminare, Aus- und Weiterbildungen. kontakt@rfa-oberursel.de Tel.: 06172-3009-822



# REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

## LONGEVITY-REZEPTE



**48** Sauerteig-Flammkuchen mit Kürbis



**48** Kräuter-Blinis mit Rote-Bete-Tatar



**49** Linsensalat mit Radicchio, Trauben und Kräuter-Dressing



**49** Gerstensuppe mit Kürbis und Bohnen



**50** Vegane Teriyaki-Tempeh-Bowl



**50** Linsencurry mit Süßkartoffeln und Minze



**51** Gratinierter Grünkohleintopf mit Nüssen



**51** Brokkolini-Garnelen-Pasta aglio e olio



**52** Seelachs-Hafer-Schnitzel mit Spinat



**52** Grünes Gemüsecurry mit Kürbis



**54** Brokkoli auf Green-Goddess-Sauce



**54** Linsensalat mit Feigen und Feta



**55** Topinambur-Grünkohl-Eintopf



**55** Auberginenschnitzel mit roten Linsen



**56** Blumenkohlsteaks mit Curry



**56** Gerösteter Kürbis mit Kichererbsen

## STARKÖCHE



**90** Hokkaido-Maultaschen



**90** Omas Zwiebelkuchen 3.0



**99** Gerösteter Chinakohl mit Karottensalat



**92** Gebackene Rote Bete



**93** Roti-Möhren-Rotkohl-Pfanne



**95** Grünkohlsalat mit Birne und Cranberries



**97** Rote-Bete-Brotsalat



**98** Kürbis-Risotto



**99** Gerbildeter Chinakohl mit Karottensalat



**100** Cremige Polenta mit Pilzen und Kräutern



**111** Blumenkohlsteaks mit Erbsen-Quinoa



**106** Hackbällchen-Süßkartoffel-Blech



**106** Gemüseauflauf mit Tahini-Crumble



**108** Wurzelgemüse mit cremiger Polenta



**109** Rösti aus dem Ofen



**110** Gebackener Chicorée mit Mozzarella



**111** Blumenkohlsteaks mit Erbsen-Quinoa



**112** Lachs mit Brokkoli vom Blech



**116** Kürbisaufbau mit Linsen und Pilzen



**112** Spinat-Quiche



**114** Spitzkohl vom Blech mit Nusskruste



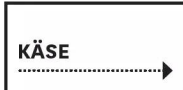
**120** Wintergemüse-Flammkuchen



**115** Wirsingnudeln mit Knusperkruste



**123** Herbstliche Baked-Feta-Pasta



**120** Mac and Cheese mit Kimchi



**122** Französische Zwiebelsuppe

## KÄSE





125 Cremig-gefüllte  
Polentataler

# IMMUN- STÄRKER



134 Grünkohl-Blutorangen-Tabouleh



125 Fein-gehobeltes  
Carpaccio



126 Grünkohl-Lasagne



129 Bunte Taleggio-  
Hasselback-Kartoffeln



134 Winterlicher  
Beluglinsensalat



136 Linseneintopf mit  
Pilz-Köfte



137 Lachs auf Tomaten-  
Brokkoli-Gemüse



138 Süßkartoffeln mit  
Linsen und Rotkohlsalat



139 Butternutkürbis mit  
Muhammara



142 Blumenkohlsteaks  
mit Salsa



144 Grünkohl-Kartoffel-  
Blech mit Granatapfel



145 Fenchel-Orangen-  
Salat



145 Dal mit Ingwer-  
Weißkohl

# ADVENTS- REZEPTE



152 Kürbistarte mit  
Pekannüssen und Zimt



152 Pilzpastete mit  
Ofengemüse



154 Rosenkohl mit  
Birnen und Walnüssen



155 Lachsmedaillons mit Mandarinen auf Sellerie



157 Sesam-Pancakes  
mit Orangenscheiben



160 Dreierlei Kohlsalat



162 Walnuss-Spätzle  
mit gebratenen Pilzen



162 Radicchiosalat mit  
Birnen und Walnüssen

# KINDER- REZEPTE



168 Mie-Nudeln mit  
Erbsen-Möhren-Gemüse



170 Gemüse-Polenta-  
Quiche



171 Farfallesalat mit  
Tomaten und Paprika



172 Lachs-Muffins mit  
Avocado und Mais



172 Lachsstäbchen mit  
Kartoffel-Erbsen-Püree



173 Dinkel-Gemüse-  
Pfanne



174 Kohlrabi-Dal mit  
Kokosmilch



178 Walnuss-Schnecken



175 Herzhafte  
Müsliriegel

# DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

Überall in unseren Rezeptkapiteln finden Sie kleine Symbole, die Ihnen die schnelle Auswahl passender Gerichte erleichtern sollen – ganz easy auf einen Blick.



**VEGETARISCH** sind Speisen ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milchprodukten. Übrigens: Einige Käsearten sind nicht vegetarisch, da sie mit tierischem Lab hergestellt werden.



**VEGAN** bedeutet, dass diese Kreationen aus rein pflanzlichen Zutaten bestehen. Dadurch sind sie automatisch auch für die vegetarische Ernährung geeignet.



**GLUTENFREI** beschreibt Gerichte mit Zutaten, die den Getreidekleber von Natur aus nicht enthalten. Werfen Sie bei Fertigprodukten immer einen Blick auf die Verpackung.



**LAKTOSEFREI** steht für Mahlzeiten mit weniger als 0,1 Gramm Laktose pro 100 Gramm. So sind auch einige Ideen mit Hartkäse oder Butter als milchzuckerfrei deklariert.



# TOP 10 VON OKTOBER BIS DEZEMBER

Die kalte Jahreszeit steht für Genuss. Wenn sich die Natur in kräftige Farben hüllt, wartet auch die Küche mit einer bunten Auswahl an Obst- und Gemüsesorten darauf, Körper und Seele von innen heraus zu stärken und zu wärmen.

## 1 Cima di Rapa (Stängelkohl)

Kurz blanchiert oder in der Pfanne geschwenkt präsentiert sich das Grünzeug mit feiner Schärfe, auch als Rübstieler bekannt, besonders gerne.



## 2 Hagebutte

Die Beeren der nordischen Wildrose lassen sich vielseitig verarbeiten, etwa als Tee, Mus oder Marmelade. Aufgrund des enthaltenen Stoffes Galactolipid werden sie als Pulver bei Gelenk- und Rückenbeschwerden eingesetzt.



## 3 Zibarte

In ihrer ursprünglichen Form steckt die Pflaume voller sekundärer Pflanzenstoffe. Ob gelb, rot oder violett – ihr intensiver, herb-säuerlicher Geschmack macht sie zur idealen Komponente für Kompott, Chutneys oder Gebäck.

## 4 Teltower Rübchen

Dieses regionale Urgestein verleiht Gerichten wie Pürees, Eintöpfen oder Rohkostsalaten eine einzigartige Note, welche an Rettich oder Kohlrabi erinnert.



## Postelein

Ein fast vergessener Schatz: Die knackigen Blättchen sind eine Rarität. Den Winterportulak gibt es im Bioladen oder auf dem Wochenmarkt.



# 5



## Spaghettikürbis

Für die nährstoffreiche Pasta das gegarte Fruchtfleisch mit einer Gabel in nudelartigen Fäden auslösen und mit klassischen Saucen kombinieren.

# 6

## 7 Walnuss

Kluge Köpfe lieben diesen heimischen Snack. Dank der Omega-3-Fettsäuren und dem Vitamin B<sub>12</sub> fungiert er als echtes Brainfood.



## 8 Granatapfel

Mit seinen Wurzeln im Orient gilt er als wahre Quelle für Energie und Lebenslust. Seine saftigen Kerne eignen sich hervorragend als Topping für süße und herzhafte Speisen.



## 9 Cranberry

Beim Thema Anti-Aging sind die Minis ein perfekter Partner. Ihr hoher Anteil an Antioxidantien schützt die Haut wirksam vor Alterungsprozessen.



## 10 Orange

Ihr zweiter Name Apfelsine (Apfel aus China) verweist auf ihren Ursprung. Gesundheitlich überzeugt sie durch den hohen Vitamin-C-Gehalt. Ein Exemplar deckt den Tagesbedarf.





ANZEIGE

# hautengel®

**Bewusst natürlich.  
Meine Pflege.**

EXKLUSIVER

**EatSmarter!**

**PRODUKTTEST**

# 95% WEITER- EMPFEHLUNG!



## Naturkosmetik, die wirkt

Von Mischhaut über trockene bis hin zu reifer Haut: Die drei Pflegeserien von hautengel® haben unsere 92 Testerinnen auf ganzer Linie überzeugt. Die Produkte versorgen die Haut optimal mit Feuchtigkeit. Das bestätigen 94 Prozent unserer Teilnehmerinnen, die ihre Haut als intensiv durchfeuchtet empfinden. Auch die Anti-Aging-Wirkung wurde deutlich: Bereits nach zwei Wochen bemerkten zwei Drittel eine spürbare Straffung. Kein Wunder, dass ganze 95 Prozent hautengel® weiterempfehlen. Ein deutliches Zeichen für eine Pflege, die hält, was sie verspricht.

**Neugierig geworden? Weitere Informationen und die ausführlichen Testergebnisse finden Sie auf unserer Website: [eatsmarter.de/hautengel](https://eatsmarter.de/hautengel)**

## NATÜRLICHE KRAFT FÜR IHRE HAUT

hautengel® vereint das Wertvollste aus der Natur in einer pflanzenbasierten Gesichtspflege, die gezielt auf unterschiedliche Hautbedürfnisse abgestimmt ist. Die Wirkung der zertifizierten Inhaltsstoffe ist dabei wissenschaftlich untersucht. Noch dazu punktet das vielseitige Sortiment mit nachhaltigen Verpackungen.

**Erfahren Sie mehr exklusiv in Ihrem Reformhaus oder unter [hautengel-kosmetik.com](https://hautengel-kosmetik.com)**



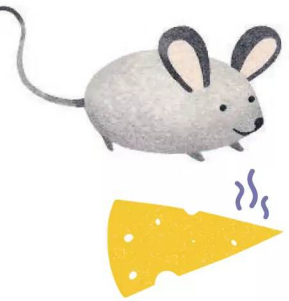
**Reformhaus**





# AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

Food, Medizin und Fitness im Blick: Wir durchstöbern das Labyrinth der Wissenschaft und liefern überraschende Fakten und spannende Ergebnisse aus den Laboren der Welt.



JUNI 2025, MAX-PLANCK-INSTITUT FÜR BIOLOGIE DES ALTERNS, DEUTSCHLAND

## Volle Nase voraus: Wenn der Duft den Appetit steuert

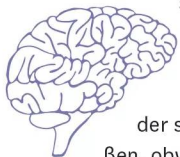
Schon bevor der erste Happen im Mund landet, kann der Geruch von Nahrung bei schlanken Mäusen ein frühes Sättigungsgefühl auslösen, wodurch sie insgesamt gezügelter füttern. Bei adipösen Nagern bleibt dieser Impuls jedoch aus. Das ist ein Hinweis darauf, dass

Fettleibigkeit sogar das Riechsystem stören kann. Wir besitzen tatsächlich dieselbe Gruppe von Neuronen. Ob dieser Mechanismus aber auch bei uns greift, muss erst noch erforscht werden. Ein spannender Ansatzpunkt für zukünftige Therapien von unerwünschtem Essverhalten!

JUNI 2025, UNIVERSITY OF SOUTHERN CAROLINA, USA

## Die Falle mit dem falschen Hunger

Bei Mahlzeiten speichert das Gehirn diese Erfahrung in Form von Verzehrerinnerungen ab. Damit ist eine spezielle Art der Gedächtnisspur im Hippocampus gemeint, die wie eine Datenbank festhält, was wann serviert worden ist. Die zuständigen Nervenzellen werden in kurzen Pausen zwischen den Bissen aktiv und hinterlassen dabei einen Reiz zur späteren Einordnung des Völleempfindens. Bleiben diese Anker allerdings aus, zum Beispiel weil wir beim Schlemmen abgelenkt



sind, kann sich dieser Effekt nicht entfalten und der Magen meldet sich frühzeitig zurück. In Experimenten mit Ratten zeigte sich, dass die Tiere bei einer Störung der synaptischen Verbindungen mehr fra-

ßen, obwohl sie bereits eine Portion hatten.

Bei uns sind offenbar die gleichen kognitiven Areale aktiv. Wenn wir beim Speisen aufs Handy starren oder fernsehen, erleben wir unsere Umgebung nur teilweise und der Eindruck des gerade Gegessenen bleibt lückenhaft. Unser Denkkorgan vergisst schlicht, dass es überhaupt Verpflegung gab und signalisiert erneut Verlangen. Achtsamkeit schützt deshalb möglicherweise effektiver vor ungewollter Kilokalorienaufnahme als Schlankheitskuren.



*Ablenkung am  
Tisch? Der  
Kopf bestellt  
Nachschlag.*







JUNI 2025, BMJ GROUP, GROSSBRITANNIEN

**HARMONIE STATT VERZICHT**

Harte Diäten erhöhen die Gefahr für depressive Symptome, vor allem bei Menschen mit Übergewicht und bei Männern. Vollwertige Rezepte mit frischem Obst, Gemüse und gesunden Fetten unterstützen das seelische Gleichgewicht. Strenge Einschränkungen hingegen führen zu Nährstoffdefiziten, die sich negativ auf Emotionen und Gedankenabläufe auswirken. Balance bleibt somit bei einer bewussten Bedarfsanpassung entscheidend für die Laune, während radikale Verbote eher schaden.

**NOCH BESSER INFORMIERT**

Weitere erstaunliche Erkenntnisse finden Sie unter: [eatsmarter.de/studien](https://eatsmarter.de/studien)

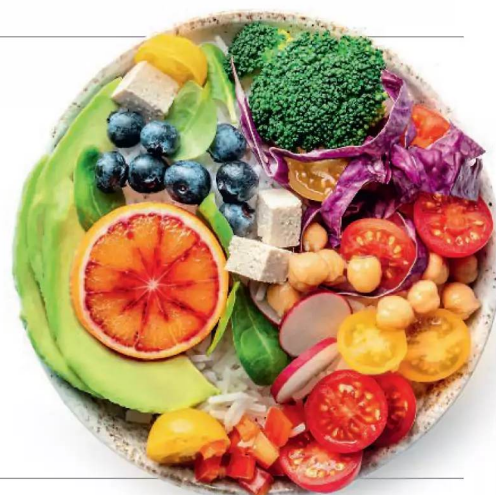
Passend dazu können Sie unseren regelmäßigen **Themen des Tages-Newsletter** unter [eatsmarter.de/newsletter](https://eatsmarter.de/newsletter) abonnieren.

Freuen Sie sich auf jede Menge wertvolle Tipps und packende Insights rund um Ernährung, Gesundheit und einen bewussten Lebensstil kompakt und direkt in Ihr Postfach.

JUNI 2025, EDITH COWAN UNIVERSITY, AUSTRALIEN

**Bunte Palette für ein längeres Leben**

Eine abwechslungsreiche Alltagsküche mit flavonoidhaltigen Zutaten wie zum Beispiel Tee, Beeren, dunkler Schokolade, Orangen und Äpfeln kann das Risiko für chronische Krankheiten um bis zu 20 Prozent senken. Dabei zählt nicht nur die Menge, sondern vor allem die Vielfalt dieser sekundären Pflanzenstoffe. Wer verschiedene Quellen kombiniert, profitiert intensiver, etwa durch einen stabileren Schutz für das Herz oder eine geringere Wahrscheinlichkeit für Diabetes Typ 2, Atemwegserkrankungen und Co. Die Botschaft ist klar: Ein kulinarisches Farbenspiel auf dem Teller stärkt unseren Körper.

**ZAHL DES MONATS****25,4**

Kilogramm Käse pro Person haben wir Deutschen im Schnitt in 2024 verputzt. Sie lieben es auch cheesy? Dann haben wir ab Seite 118 die passenden Rezepte.

JUNI 2025, QUEEN MARY UNIVERSITY OF LONDON, GROSSBRITANNIEN

**Kaffee – der unterschätzte Jungbrunnen**

Das beliebte Heißgetränk macht wach, so viel steht fest. Aber Wissenschaftler fanden jetzt heraus, dass es noch viel mehr kann. Koffein aktiviert nämlich einen uralten molekularen Boten namens AMPK (AMP-abhängige Kinasen). Dieses Enzym agiert wie ein körpereigener Energiemanager und hilft im Inneren, mit Stress, geistiger Erschöpfung und kleinen Schäden robuster umzugehen. AMPK ist deswegen auch im Mittelpunkt der Altersforschung, weil es

Reparaturprozesse ankurbelt, die unseren Zellverschleiß verlangsamen können. Die Beziehung zwischen Koffein und dem Enzymvorgang erklärt, wieso der dunkle Muntermacher nun mit Vitalität und Longevity in Verbindung gebracht wird. Die nächste Tasse gibt also Ihrem Kopf einen Frischekick und Ihrer Zelltruppe einen extra Boost.





# GEBEN SIE SICH RÜCKENWIND

Stundenlanges Sitzen, kaum Bewegung und dazu noch jede Menge Stress gehen uns stärker an die Substanz, als den meisten bewusst ist. Es ist also keine Überraschung, dass Nackenziehen und Co oft zu ständigen Begleitern im Alltag geworden sind. Dabei braucht es gar nicht viel, um mehr Entlastung zu genießen.

**D**er Rücken zählt zu den zentralen Strukturen des menschlichen Systems. Er hält uns aufrecht, sorgt für Stabilität und erlaubt obendrein erstaunliche Mobilität. Doch genau diese erhält leider selten ausreichend Raum.

*Etwa 150 Muskeln kümmern sich ständig um unsere Wirbel. Das verdient Unterstützung.*

Laut dem Report der Deutschen Krankenkassenversicherung von 2025 verbringen wir im Schnitt über zehn Stunden täglich auf unserem Gesäß und nur 30 Prozent können das mit physischer Betätigung wettmachen.<sup>1</sup> Das rächt sich mit der Zeit. Dabei ist es weniger die Haltung, die uns Probleme macht, sondern das monotone Verharren. Wer zu lange in einer Position bleibt, überlastet einzelne Zonen, wäh-



**Prof. Dr. Ingo Froböse**

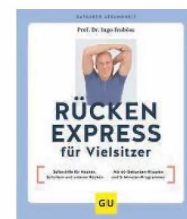
Leiter des Instituts für Bewegungstherapie, bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln

rend andere komplett unterfordert bleiben. Vor allem am Schreibtisch kann das schnell zu einem Ungleichgewicht führen. Die Brustmuskulatur verkürzt, der obere Rücken wird überstreckt. Das Resultat ist häufig ein schmerzender und unschöner Buckel. Dazu kommt, dass lahmgelegte Muckis buchstäblich in einen Energiesparmodus fallen. Ohne kontinuierliche Aktivierung wird die Durchblutung träge, Nährstoffe gelangen schlechter in die Zellen und Abfallstoffe sammeln sich ungestört an. Deshalb ist es umso wichtiger, Ihren Sitzalltag so belebt und engagiert wie möglich zu gestalten. Statt dauerhaft starr vor dem Bildschirm zu verweilen, lohnt es sich, regelmäßig die Ausrichtung zu wechseln.

Dieses sogenannte dynamische Sitzen ist wie ein kleiner Reset für strapazierte Bereiche. Übrigens: Es gibt keine pauschal falsche Art der Körperstellung. Was für die einen unbequem ist, kann sich für andere richtig gut anfühlen. Entscheidend ist, auf das eigene Empfinden zu achten. Sobald es irgendwo zieht oder drückt, ist das ein Anreiz für einen Posenwechsel. Auch zeigen sich hier kurze Aktivitätseinheiten über den Tag verteilt nachhaltiger als ein langes Einzeltraining. Schon ein paar Minuten gezieltes Dehnen oder sanfte Auflockerungen haben es echt in sich.

*Ein flottes Durchschütteln zwischendrin ist wie Stoßlüften für die eigene Statik.*

Ein bewährter Klassiker gegen Verspannungen ist die Übung „Katze und Kuh“: im Vierfüßlerstand abwechselnd den Rücken hoch wölben und dann sanft ins Hohlkreuz sinken lassen. Das bringt Geschmeidigkeit in die Wirbelkette. Es gibt etliche ähnliche Impulse, die ohne Mühe Erleichterung verschaffen. Ihr Körper ist kein Möbelstück, er will nicht stillsitzen. Also zappeln Sie ruhig etwas mehr rum.



Vitalität. Gräfe und Unzer, 128 Seiten, 15,99 Euro





Nährstoffe sind mehr als bloßes Beiwerk in unseren Lebensmitteln. Sie sind wichtige Alltagshelfer, die im Stillen Großes leisten. Manche sind Allrounder, andere Spezialisten, aber gemeinsam tragen sie dazu bei, das Gleichgewicht unseres Körpersystems zu unterstützen.



## Vitamin B12

Ca

## Calcium

**B9**

## Vitamin B9 (Folsäure)



Jod

**B2**

## Vitamin B2 (Riboflavin)

D2

## Vitamin D2

E

## Vitamin E

Als Schlüssel für Zellen trägt es dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.<sup>8</sup>



Mit dem cremigen Alpro Mandel-  
drink ohne Zucker sowie der frucht-  
igen Mango Joghurtalternative ohne  
Zuckerzusatz wird jede Mahlzeit  
zum kleinen Wohlfühl-Highlight. Im  
Müsli, in einer Smoothie-Bowl oder  
einfach pur verwöhnen sie Ihren  
Gaumen und bringen eine Extra-  
portion Nährstoffe auf den Teller.  
Mehr Infos gibt's unter **alpro.com**

## Mehr als Lecker

Bei Alpro dreht sich alles um pflanzlichen Genuss mit Mehrwert. Durch die gezielte Anreicherung von wichtigen Nährstoffen unterstützen die Produkte eine abwechslungsreiche Ernährung.



PRÄSENTIERT VON

# EatSmarter!











# EIWEISSREICHE FRÜHSTÜCKS- BOWL

*Ein warmer Haferbrei am Morgen ist nicht nur wohltuend, sondern liefert auch wertvolle Nährstoffe für einen optimalen Start in den Tag. Besonders dieser Mix schenkt dem Körper viele Zellbausteine und komplexe Kohlenhydrate. Das sorgt für viel Energie und pusht die Leistungsfähigkeit.*

## Eine Schale voller Power

- **Eiweiß-Kick:** Hüttenkäse ist eine Top-Eiweißquelle. Die Proteine sind wichtig für den Muskelaufbau, die Regeneration nach dem Sport und sorgen für eine lang anhaltende Sättigung.
- **Gut für die Pumpe:** Dank des löslichen Ballaststoffs Beta-Glucan in Haferflocken kann der Cholesterin- und Blutzuckerspiegel gesenkt und die Herzgesundheit positiv beeinflusst werden.
- **Stresskiller:** Bananen liefern zwei wichtige Mineralstoffe. Magnesium unterstützt die Nerven, während Kalium den Blutdruck reguliert.
- **Zellschützer:** Die enthaltenen ungesättigten Fettsäuren fördern eine gesunde Herz-Kreislauf-Funktion. Zudem sind Nüsse und Kerne reich an Vitamin E, das als Antioxidans die Körperzellen vor freien Radikalen schützt.

## Porridge mit körnigem Frischkäse

⌚ 15 MIN

### FÜR 2 PORTIONEN:

80 g zarte Haferflocken	1 Banane
250 ml Haferdrink	100 g Brombeeren
1 Prise Zimt	je 1 EL Haselnuss- und Kürbiskerne (30 g)
150 g körniger Frischkäse	2 TL Ahornsirup

1 Haferflocken mit Drink und Zimt in einem Topf aufkochen und bei kleiner Hitze 5 Minuten quellen lassen. Anschließend den Frischkäse unterrühren.

2 Inzwischen Banane schälen und in Scheiben schneiden. Brombeeren vorsichtig waschen und trocken tupfen. Nüsse und Kerne grob hacken. Porridge in 2 Schalen füllen und Früchte darauf anrichten. Mit Nüssen bestreuen und mit Ahornsirup verfeinern.

**TIPP** Statt frischer Beeren kann auch tiefgekühlte Ware verwendet werden.





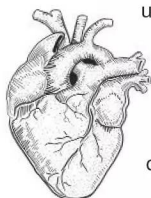


# GENUSS IN GRÜN

Herzhaft als Pesto, süß in Desserts oder als feine Creme: Pistazien überzeugen mit ihrem feinem Aroma und ihrer Vielseitigkeit. Was sie so besonders macht, verrate ich Ihnen hier.

## WIE GESUND SIND PISTAZIEN?

Echte Kraftpakete: In der naturbelassenen Variante liefern sie wertvolle Ballaststoffe, Vitamin B<sub>6</sub> und pflanzliches Eiweiß, also Nährstoffe, die dabei helfen können, den Blutzucker zu regulieren und das Nervensystem zu unterstützen. Ihr hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren trägt zur Senkung des Cholesterinspiegels bei, was das Herz gesund hält. Zudem enthalten sie Antioxidantien, die unsere Zellen schützen und Entzündungen reduzieren können.



## SO ERKENNEN SIE QUALITÄT

Mit oder ohne Schale, geröstet oder roh – im Handel gibt es eine große Auswahl. Je weniger verarbeitet, desto besser. Achten Sie auf einen authentischen Grünton und angenehmen Geruch. Ist die Schale leicht geöffnet, eignet sich der Inhalt perfekt zum Snacken. Geschlossene Exemplare sind noch nicht reif. Dunkle Flecken auf Schale oder Frucht können auf Schimmelbefall hindeuten.

## WURZELN EINER DELIKATESSE

Ursprünglich stammt die edle Steinfrucht aus dem Nahen Osten, vor allem aus dem Iran. Heute wachsen die sonnenliebenden Bäume auch in den USA, der Türkei und Italien. Besonders geschätzt ist die Sorte Pistacchio Verde di Bronte aus Sizilien. Sie trägt das für eine geschützte Herkunft stehende DOP-Siegel und gilt mit ihrem intensiven Geschmack und der leuchtenden Farbe als besonders hochwertig.



Die Kerne  
haben im  
frühen Herbst  
Saison

## KÖSTLICHER STAR IM GLAS

Der nussige und angenehme süße Aufstrich hat sich vom Geheimtipp zum Trend entwickelt und begeistert als Füllung in Schokolade, pur auf Brot oder auch zum Backen. Achten Sie beim Kauf auf einen hohen Pistazienanteil und eine kurze Zutatenliste ohne künstliche Zusätze. Die beste Variante ist Mus aus den reinen Kernen. Dunkel bei Zimmertemperatur oder im Kühlschrank gelagert hält sie sich am besten.



## MEIN TIPP

Pistazien-Zitronen-Butter ist ein Highlight für die Feiertage, aber auch mal so für das Sonntagsfrühstück. Dafür 250 Gramm weiche Butter mit 1 Esslöffel Zitronenabrieb und 2 Esslöffel Zitronensaft vermischen, 80 Gramm gehackte Pistazienkerne unterrühren und mit Meersalz abschmecken.





# EIN BERG VOLL ARBEIT. WIR FREUEN UNS DRAUF!

# WIR SIND RHEINHESSEN.

Wein, so weit das Auge reicht. Mit viel Leidenschaft arbeiten sie an herausragenden Weinen und einer intakten Kulturlandschaft: unsere Winzerinnen und Winzer aus Rheinhessen.



Rheinhessen  
WO WEINE ZUHAUSE SIND



Rheinhessen, das größte deutsche Weinbaugebiet, liegt am Rhein zwischen Mainz, Worms und Bingen. Im warmen Klima wachsen zu 70 % weiße Rebsorten, u.a. Riesling, Müller-Thurgau, Weiß- und Grauburgunder sowie der Silvaner. Bei den roten Sorten dominieren Dornfelder und Spätburgunder. RHEINHESSEN IST EINE GESCHÜTZTE URSPRUNGS-BEZEICHNUNG (g.U.). Mehr Informationen zur g.U. Rheinhessen: [rheinhessen.de/gu](http://rheinhessen.de/gu)

WINEinMODERATION

WEIN | BEWUSST | GENIEßEN







# Risikofaktor

# SALZ

Kaum ein Mineral vereint so einen Widerspruch in sich.

Es ist einerseits existenziell für unseren Organismus,  
in großen Mengen aber auch gleichzeitig lebensbedrohlich.

Was bewirkt der beliebte Küchenhelfer im Körper?

Wie viel ist das richtige Maß und welche Alternativen  
sowie Einsparungsmaßnahmen sind sinnvoll?

FRIEDRIKE BRANDT

Mit Expertenrat von



## DR. MED. MELANIE HÜMMELGEN

Die Ärztliche Direktorin und Cheförztn der Mühlenbergklinik in Bad Malente wird im Internistin- und Kardiologindasein täglich mit den Folgen von erhöhtem Konsum konfrontiert. Sie beschäftigt sich fortlaufend mit neuen Erkenntnissen und teilt ihr Wissen als TV-Expertin, Buchautorin und Universitätsdozentin.



**E**s gehört zu den ältesten und meistverwendeten Würzmitteln der Welt. Seit Jahrtausenden begleitet der begehrte Rohstoff die Menschheit als Handelsware und natürlicher Konservierer. Doch was einst als weißes Gold galt, ist heute ein ausschlaggebendes Gesundheitsrisiko. Denn der moderne Konsument isst viel zu viel davon. Neben Zucker, Fett und Alkohol ist eine übermäßige Salzaufnahme inzwischen einer der zentralen Faktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, „die immer noch die häufigste Todesursache in Deutschland sind“, so Dr. med. Melanie Hümmelgen.

## Der Bevölkerung schmeckt's

Ein Blick auf die Statistik zeigt: Der durchschnittliche Verzehr liegt hierzulande bei etwa neun bis zehn Gramm pro



Tag und damit deutlich über der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Maximalmenge von fünf Gramm. Zwar sei Salz ein lebensnotwendiger Mineralstoff, betont die Kardiologin,

doch „das Zuviel ist problematisch und dies leben wir leider sehr extrem aus.“ Was früher als Luxusgut aufwendig gewonnen und gehandelt wurde, steckt heute in nahezu jedem verarbeiteten Lebensmittel wie Fertiggerichten, Käse, Wurstwaren, Snacks, Saucen und Dressings. „Ein großes Thema sind die versteckten Salze in den industriell hergestellten Teig- und Backwaren“, schlussfolgert Dr. Hümmelgen.

## Was ist Speisesalz?

Das kristalline, feinkörnige Mineral, auch Koch- oder Tafelsalz genannt, findet als der Geschmacksträger Nummer eins in nahezu jeder Küche Verwendung. Haupt-

bestandteil ist Natriumchlorid (NaCl), also eine Verbindung der zwei namensgebenden Elemente. Je nach Sorte und Hersteller können Nährstoffe wie Jod oder Fluorid zuge-

setzt sein, um möglichen Mängeln vorzubeugen. Auch Rieselhilfen, etwa Magnesium- oder Calciumcarbonat, können sich auf der Zutatenliste tummeln.

## Faktencheck: Täglicher Salzkonsum in Deutschland

Vergleichen wir den Verzehr mit den angegebenen Höchstgrenzen, ist die Lage brisant. Nahezu das Doppelte landet in unseren Mägen.



Quelle: 2024, Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat, Deutschland



### Der Blick hinter die Kulissen

Doch wie wirkt der Küchenklassiker überhaupt im Organismus? „Wenn wir über das Salz im Körper reden, sprechen wir über die zwei Mineralien Natrium und Chlorid“, erläutert die Expertin. „Ersteres ist ein Element, das wir für wichtige Prozesse wie die Volumenregulation, also wie viel Wasser gespeichert oder ausgeschieden wird, die Nierenfunktion, die Blutdruckregulation und die Übertragung von Nervenimpulsen benötigen.“ Chlorid nimmt unter anderem eine Schlüsselposition im Säure-Basen- und Wasserhaushalt sowie bei der Verdauung im Magen und insbesondere bei der Signalweiterleitung zwischen den Zellen gemeinsam mit Natrium und Kalium ein.

**„Salz ist grundsätzlich nichts Schlimmes, im Gegenteil. Es ist etwas Lebensnotwendiges.“**

### Ein Mangel ist fast unmöglich

„Salz ist also keineswegs per se schädlich. Anders als bei Industriezucker oder Transfetten, wovon wir am besten null konsumieren sollten, ist das hier nicht der Fall“, stellt die Chefärztin klar. Gefährlich wird es, wenn zu viel aufgenommen wird, was in westlichen Ländern eher die Regel als die Ausnahme ist. Eine Unterversorgung sei dagegen nur in extremen Diäten, bei Infektbeschwerden wie Erbrechen und Durchfall sowie bei Elektrolytverlust durch Hitze oder sportlicher Höchstbe- ➔



Selbstmachen lohnt sich, denn in gekauften Backwaren steckt mehr als eine Prise.



# Vom Würzmittel zum Warnsignal

*Sie lieben den intensiven Allrounder? Dann streuen wir nun leider etwas Salz in die Wunde. Hier kommen überraschende Erkenntnisse aus der aktuellen Wissenschaft zur gesundheitlichen Wirkung.*

## Blutdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Der übermäßige Konsum wird mit einer Hypertonie in Verbindung gebracht. Das zeigen zahlreiche Untersuchungen. Da dieser Effekt zu kardiovaskulären Erkrankungen führen kann, wird geschätzt, dass jährlich weltweit etwa fünf Millionen Todesfälle die Folge sind.<sup>1</sup>

## Nierenbelastung

Kürzlich fanden Forschende an Ratten heraus, dass ein Enzym namens Renalase eine antientzündliche und zellschützende Rolle gegen salzbedingte Nierenschäden spielen kann. Dies unterstreicht eine eingeschränkte Organfunktion durch die Natriumchloridzufuhr, unabhängig von Bluthochdruck.<sup>3</sup>

## Störung der Hormon- und Stressregulation

Die These, dass ein Übermaß des Minerals den Stresshormonspiegel erhöht und zu Fehlsteuerungen der körpereigenen Botenstoffe führen könnte, stellt eine weitere Tierversuchsreihe auf.<sup>5</sup> Ob die Vermutung auf den Menschen übertragbar ist, muss weiter nachverfolgt werden.

## Hirnschäden

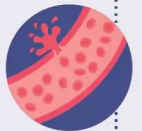
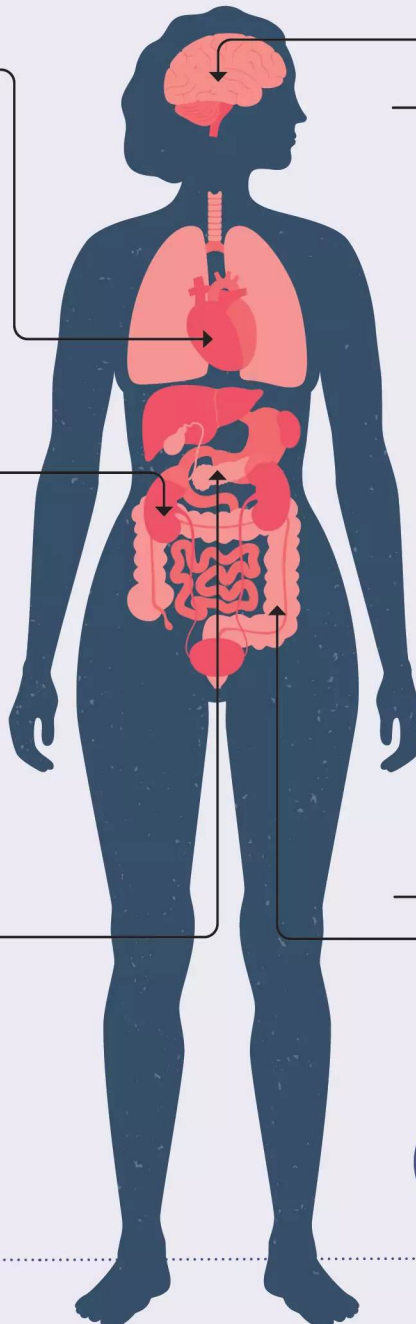
Eine salzige Ernährung steht in direktem Zusammenhang mit einem gesteigerten Risiko für Schlaganfälle. Die Daten deuten darauf hin, dass eine moderate Natriumaufnahme in Kombination mit einer hohen Kaliumzufuhr das geringste Risiko für eine Hirnblutung bergen könnte.<sup>2</sup>

## Immunsystem und Entzündungsprozesse

Unsere Abwehrkraft nimmt einen Part bei der Entstehung und dem Fortschreiten einer arteriellen Hypertonie ein. Das ist inzwischen anerkannt.<sup>4</sup> Um eine Aussage über die Kausalität von Inflammationen und Blutdruck zu treffen, ist dies Gegenstand aktueller Erhebungen.

## Einfluss auf Darmflora und Stoffwechsel

Einige Studien haben berichtet, dass ein hoher Natriumchloridanteil in der Nahrung das Mikrobiom negativ moduliert und sowohl mit der Umgebung des Magen-Darm-Trakts als auch mit dem Erbgut und dem Stoffwechsel interagiert.<sup>6</sup>





anspruchung ein Problem. „Und das kann dann richtig gefährlich werden, sogar bis hin zu neurologischen Delirzuständen.“ Aber kein Grund zur Sorge. Wenn wir nicht in einer dieser Ausnahmesituationen sind und Trinkwasser, Obst und Gemüse aufnehmen, decken wir automatisch unseren Bedarf. Ein besonderer Aspekt ist die sogenannte Salzsensitivität. „Auf rund ein Drittel der Menschen trifft diese zu“, erklärt Dr. Hümmelgen. „Wenn die an Hypertonie erkrankten Personen ihre Zufuhr reduzieren, kann der Blutdruck ähnlich stark sinken wie mit einem Medikament.“

## „Das Rädchen des Salzkonsums ist in der Therapie sehr hilfreich.“

Ob jemand sensitiv ist, lässt sich zwar mit einem Testkit herausfinden, aber die Ärztliche Direktorin bevorzugt einen pragmatischen Ansatz: „Acht Wochen lang so viel Salz wie möglich einsparen, Tagebuch führen und dann beobachten, was passiert.“

### Was bedeutet salzsensitiv?

Die Expertin erklärt: „Wenn Betroffene unter einer arteriellen Hypertonie leiden und den Salzkonsum einschränken, reagieren sie mit einer Blutdrucksenkung, die durchaus vergleichbar mit einer medikamentösen Therapie ist.“ Natriumchloridaufnahme und Blutdruck hängen also deutlich miteinander zusammen. Das bestätigen auch zahlreiche Forschungen.



Der Weg zu einer salzbewussten Ernährung beginnt mit dem Blick auf die eigenen Gewohnheiten und da gibt es zahlreiche Missverständnisse. „Einige denken, sie müssten mindestens den empfohlenen Teelöffel Salz am Tag essen, aber das ist eine Maximalgrenze, keine Zielvorgabe. Und der Großteil der Salze stammt nicht aus dem Streuer, sondern vor allem aus den versteckten Quellen.“

### Viele Wege führen ans Ziel

Wer auf Fertigprodukte, Wurstwaren und stark verarbeitete Lebensmittel verzichtet, kann seinen Verbrauch deutlich reduzieren und „den Gaumen wieder entöhnen. Unmengen an Salz sind nur ein Kompensieren von wenig Geschmack.“ Auch Kaliumsalz wurde in Studien als Ersatz getestet, allerdings ist es bitter und nicht für jeden geeignet. „Sie können es mal versuchen. Ich empfehle es bei mir in der Klinik jedoch nicht. Dann müssen Sie schauen: Wie sind meine Elektrolyte? Bin ich nierengesund? Und dies mit dem Hausarzt oder dem Kardiologen auch gerne absprechen.“

### Darum essen wir die Tüte immer auf

Interessant ist auch das Zusammenspiel mit anderen Trägerstoffen. „Oft finden wir salzig und fettig in der Kombination besonders anziehend. Denken Sie an Chips. Das Duo regt den Appetit an und führt schnell zu Überkonsum. In der Evolution war das auch gut so. Es war wichtig, reichlich Kilokalorien schnell aufzunehmen für schlechte Tage. Dieses Problem haben wir nun nicht mehr, eher haben wir einen Kampf mit dem Übergewicht. Eine Sucht ist es jedoch nicht, genauso wenig wie es eine Zuckerabhängigkeit gibt“, betont Dr. Hümmelgen, „aber ein Gewöhnungsmittel mit starkem Prägnanzfaktor.“ →



Dr. med. Melanie Hümmelgen liefert mit „Bluthochdruck senken geht leichter, als Sie denken“ ein effektives Programm mit Praxisübungen und Ernährungsweisen, um einer Hypertonie entgegenzuwirken. Gräfe und Unzer, 22 Euro, 192 Seiten



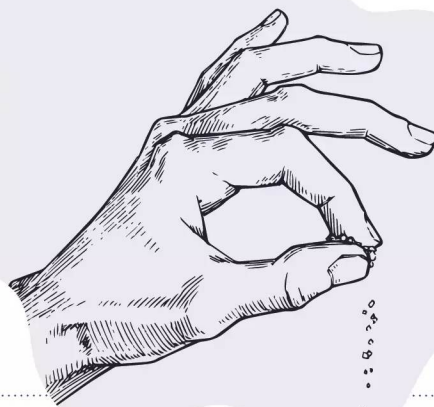
## In der Kindheit verankert

Sind dann politische Maßnahmen notwendig, um uns wieder zu entwöhnen? Davon ist die Chefarztin nicht überzeugt. „Verbote sind schwierig. Menschen mögen keine Einschränkungen. Aber Bewusstmachen ist ein Anfang.“ Und wichtig wäre es, früher anzusetzen: in Kitas und Schulen, mit Aufklärung über Essverhalten und mehr Raum für gesunde, selbstgekochte Mahlzeiten. Eine bessere Kennzeichnung von Produkten und gezielte Ernährungsbildung seien laut der Kardiologin die wirkungsvolleren Wege. „Das würde ich mir deutlich mehr wünschen, als dass es reglementiert wird.“

„Über Nahrung und das, was unser Individuum braucht, haben wir viel zu lange nicht gesprochen.“

## Ein Jahrzehnt zu verschenken

Nicht nur die Jugend ist unwissend, auch Erwachsene. Am Ende geht es darum, Verantwortung für den eigenen Lebensstil zu übernehmen. „Ein Großteil meiner Patienten beginnt zu spät mit einer Lifestyle-Umstellung oder medikamentösen Therapie und verschenkt Behandlungsoptionen.“ Dabei könnten wir mit einfachen Mitteln Enormes erreichen. „Studien des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zeigen: Werden klassische Risiken →



## Eine Prise Wissen: Ist Kaliumsalz eine gute Alternative?

Wo, wie, was und warum? Wir klären alle W-Fragen rund um die noch teilweise unbekannte Komponente im Gewürzregal.

### Was ist das?

Bei dem Ersatzprodukt wird Natriumchlorid teilweise oder vollständig durch Kaliumchlorid ersetzt. Die chemische Struktur ist ähnlich, der gesundheitliche Effekt unterscheidet sich jedoch.

### Warum gilt es als gesünder?

Das Elektrolyt wirkt ausgleichend zum Natrium sowie stoffwechselstabilisierend. Erhebungen zeigen, dass Kalium das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen mildern kann, besonders bei Menschen mit Hypertonie oder hohem Salzkonsum.<sup>7</sup>



### Wonach schmeckt es?

Im Vergleich zur herkömmlichen Variante hat das Würzmittel eine Bitternote, besonders bei höherem Anteil. In Mischungen mit 30 bis 50 Prozent Kalium fällt der Unterschied weniger auf.

### Wie wird es verwendet?

Genauso wie der Klassiker beim Kochen, Backen oder Nachjustieren. Ideal für alle, die salzärmer leben möchten, ohne auf die Charakteristik zu verzichten.

### Wo ist es erhältlich?

In Apotheken, Reformhäusern, Bioläden, gut sortierten Supermärkten und Onlineshops ist der Geschmacksträger in diversen Ausführungen zu finden.



### Aufgepasst:

**Personen mit Nierenerkrankungen oder Patienten, die kaliumreiche Medikamente einnehmen, sollten vor der Verwendung Rücksprache mit ihrem Arzt halten.**





Gemeinsam ans Werk:  
So lernen Kids, Würze geht  
auch ohne Streuer.



## Die Salzpolitik: Wussten Sie schon?



### ➔ DAS ZIEL:

Teil der Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) ist es, binnen 2025 den Salzgehalt in verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot, Wurstwaren und Fleischerzeugnissen zu reduzieren – durch freiwillige Vorgaben der Branche.

### ➔ AKTUELLER STAND:

Ein Zwischenergebnis zeigt: In der Warengruppe Brot und Kleingebäck hat von 2016 bis 2023 eine Reduktion von rund fünf Prozent stattgefunden, etwa bei Toast- und Vollkornbrot. Kaum Veränderungen oder sogar Zunahmen gab es jedoch im Bereich Fleisch- und Wurstwaren.



### ➔ DIE KRITIK:

Der gewünschte Verzicht basiert auf Eigeninitiative, nicht auf verbindlichen Regelungen. Das BMLEH hat daher das Max-Ruber-Institut beauftragt, eine Methodik für die wissenschaftsbasierte Ableitung von Reduktionszielen für Zucker, Fette und Salz in Lebensmitteln bis 2026 zu entwickeln. Ein kontinuierliches Nationales Ernährungsmonitoring (nemo) ist derzeit im Aufbau.





FOTOS: ISTOCK.COM/ALEXRATHS, SHUTTERSTOCK (3)

wie Bluthochdruck, Rauchen, Adipositas oder Diabetes vermieden, kann sich die Lebenserwartung um mehr als zehn Jahre verlängern.“ Die Erfahrung der Expertin zeigt, dass ein Großteil ihrer Patienten in der Lage für eine Umstellung sind.

## Jede Person muss für sich allein entscheiden, wie viel sie bereit ist, in sich zu investieren.

In welchem Umfang hängt von den individuellen Befindlichkeiten ab. „Die Fragen sind immer: Bin ich gesund? Bin ich krank? Handel ich vorbeugend oder habe ich Leidensdruck? Viele möchten auch gerne eine Tablette einsparen, weil sie mit Nebenwirkungen oder Unverträglichkeiten kämpfen. Mit etwas Bereitschaft ist es sogar gut machbar, unter der Fünf-Gramm-Marke zu bleiben.“

### Bilanzen im Blick?

Salz bleibt also ein Maß-und-Mitte-Mineral: lebensnotwendig, aber in Überfluss ein gesundheitlicher Risikofaktor. Die gute Nachricht: „Diesen können wir mit unserem Lifestyle jeden Tag neu beeinflussen. Wir müssen die Chance nur nutzen, sowohl zur Vorsorge sowie als Therapie. Es ist manchmal mühsam. Es geht auch nicht um eine Mahlzeit, sondern um die Summe der Tage und Jahre, wie wir uns ernähren. Das ist wie ein Konto, in das wir einzahlen.“ Wer also seinen Saldo im Hinterkopf behält, hat viel gewonnen für Herz, Kreislauf und Lebensqualität. ■



# Weniger Salz, mehr Gesundheit

*Ein unterschätzter Hebel der Prävention: Versteckt in Saucen, Gebäck, Käse und Wurstwaren verbirgt sich das Kristall und steigt in der Summe über riskante Grenzen. So halten Sie es in Schach.*

## 1 Die stille Gefahr fest im Griff beim Brotbacken

Industriell gefertigte Laibe enthalten haufenweise der Körnchen. Diese können gezielt Stück für Stück reduziert werden, wenn Sie selbst ans Werk gehen.

Der Gaumen entwöhnt sich und es schmeckt nicht mehr fade. Durch Nüsse und Saaten oder Upgrades wie Fenchel, Kümmel und Koriander können Sie Ihr ganz individuelles Backwerk zaubern.

## Kochen statt kaufen ist die Devise

Tütensuppen, Tiefkühlpizza und Fertigsaucen sind wahre Kraftpakete, aber nicht im positiven Sinne. Und daran ist nur eine Zutat schuld. Schwenken Sie den Kochlöffel aus eigener Hand, behalten Sie die Würzkontrolle und verbessern automatisch die Nährstoffbilanz. Schnell gehen kann es im

Übrigen trotzdem. Nutzen Sie

etwa One-Pot-Rezepte oder Gemüse aus dem Froster, ohne Zusätze versteht sich.



## Kleingedrucktes gründlich lesen

Augen auf beim Einkauf, denn ein Blick auf die Zutatenliste hilft, den Gesundheitsschädling zu entlarven. Ist das Mineral weit vorne aufgelistet, steckt viel davon im Produkt. Sie möchten es genau wissen? Dann schauen Sie auf die Nährwert-tabelle. Salz ist in dieser eine Pflicht-position und daher als einzelner Punkt mit exakter Grammangabe aufgeführt.

# 6

## Fonds selbst ansetzen

Würfelbrühe enthält massig des weißen Zauberspuks. Ein hauseigener, angesetzter Sud aus Suppengemüse, Lorbeerblättern und Liebstöckel lässt sich prima vorbereiten. Wird er nicht direkt verwertet, lässt er sich gut konservieren. Hierbei sind einfache Methoden wie Einkochen oder Einfrieren praktikabel. Sie können die Zutaten aber auch im Ofen oder Dörrautomaten trocknen und pulverisieren.

# 7





3

### Der natürliche Pfiff: Kräuter statt Gewürzmix

Verzichten Sie auf Mischungen mit verstecktem Salz und Zucker. Setzen Sie stattdessen auf frisches oder getrocknetes Kraut, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma oder Chili. Auch Zitronensaft, Essig oder ein Spritzer Orangensaft intensivieren das Aroma – ganz ohne den natriumreichen Bösewicht.

4

### Toppen Sie es pflanzlich

Die Vitamin-B- und Proteinlieferanten sind intensiv und nussig. Die Rede ist von Hefeflocken. In erster Linie glänzen Sie als Käseersatz in der veganen und vegetarischen Küche. Aber auch zum Abrunden von Suppen, Dips oder Pasta wirken sie Wunder.



### Step-by-step in Richtung Ziel

Ein radikaler Verzicht mundet den meisten zu Beginn nicht wirklich. Doch keine Sorge, mit etwas Geduld schmeckt's bald wieder. Minimieren Sie die Menge langsam. Nach wenigen Tagen passen sich die Nerven an und empfinden weniger des Prickelns auf der Zunge als gewöhnlich.

5

### Im Topf statt auf dem Teller

Schmecken Sie Ihre Gerichte direkt am Herd ab und entwöhnen Sie sich vom Nachjustieren mit dem Streuer am Esstisch. Stellen Sie dafür andere Upgrades wie Sesam, groben Pfeffer, Limettenabrieb oder Chiliflocken parat, sodass der routinierte Griff nach dem Salzfass woanders landet. Auf diese Weise lässt sich die ungewollte Substanz einfach reduzieren und Sie behalten einen Überblick, was Ihre Tagesdosis betrifft.

8



### Die erstaunliche Kraft des fünften Sinns

Zutaten mit natürlichem Umami gekonnt in Szene setzten: Etwa getrocknete Tomaten und das Mark daraus, sowie verschiedene Pilze und geröstete Zwiebeln sorgen für eine Tiefe im Gericht. Schnell eröffnen sich andere Geschmackswelten. Dank des präsenten Auftritts tut die gewohnte Nutzung des Allrounders dann gar nicht mehr Not.

9





## This or that?

Das fragen Sie sich mit Blick auf die Tabelle bald nicht mehr. Vieles aus dem Küchen-Standardsortiment lässt sich durch ähnliche Köstlichkeiten ersetzen, nur eben in gesünder. Dann fällt die Entscheidung im Supermarkt doch gleich leichter, oder?

LEBENSMITTEL	SALZGEHALT PRO 100 G		ALTERNATIVE	SALZGEHALT PRO 100 G
Salzstangen	4,3 g	➔	Sesamstangen	1,8 g
Gesalzene Nüsse	2 g		Ungeröstete, ungesalzene Nüsse	0 g
Parmesan (oder ähnlicher Hartkäse)	2,1 g		Mozzarella (oder weniger gereifter Käse)	0,4 g
Chips	1,2 g	➔	Neutrales Popcorn (oder selbstgemachte Kräuterchips)	0 g
Schmelzkäse	1,5 g		Hüttenkäse (oder Frischkäse)	0,6 g
Knäckebrot	1,1 g	➔	Reiswaffeln	0 g
Gepökelter Aufschnitt (oder Wurstwaren)	2,6 g		Gebratener Aufschnitt ohne Zusätze (beispielsweise Pute)	0,1 g
Ketchup	2,9 g	➔	Tomatensauce (hausgemacht)	0,5 g
Sojasauce	3 g		Hefeflocken	0,2 g
Geräucherter, gewürzter Lachs (oder anderer Fisch)	3 g	➔	Gebackener oder gedünsteter Lachs (oder anderer Fisch)	0,1 g
Müsli und Frühstücks-Cerealien	0,3 g		Haferflocken (oder Lein-beziehungsweise Hanfsamen)	0 g

### Wie salty ist Ihr Leben?

Machen Sie den Selbsttest und notieren Sie sich einige Tage Ihren Konsum in einem Tagebuch oder per Tracking-App. Kommen Sie über die magische Fünf-Gramm-Grenze? Dann brauchen Sie sich nicht ertappt fühlen. Oft reicht schon ein Gericht aus, um die Tagesempfehlung zu brechen. Nutzen Sie die Erkenntnis und versuchen Sie, Ihren Salzverzehr zu reduzieren, zum Beispiel mit dem Verzicht von Snacks und Convenience-Food.







# Reformhaus

## Gut gestärkt durch's Leben!

Ihr Reformhaus® unterstützt Sie mit sanften,  
natürlichen Helfern und einer ganz auf Ihre  
Bedürfnisse ausgerichteten Beratung.



**Natürlich besser** ... für mich!



STARKE  
STÜCKE

# TRENDALARM

Schöne, neue Warenwelt: Wir machen Ihnen Appetit auf **smarte, schicke und innovative Produkte** rund um die Themen Küche und Genuss, die uns begeistern!



Pizza-  
Erlebnis für  
zu Hause

## Ofenfrische Perfektion

Mit dem zertifizierten **PizzaExpert** bringt AEG das authentische Dolce-Vita-Gefühl in die eigenen vier Wände. Dank eines speziell entwickelten Gusseisenblechs, das auf bis zu 340 Grad Celsius erhitzt wird, gelingt eine Pizza in nur zwei Minuten und 30 Sekunden – luftig, knusprig und optimal gebacken. Ein digitaler Assistent unterstützt die Zubereitung. So wird die italienische Spezialität zum Kinderspiel. **2.062 Euro, aeg.de**

## Goldbrauner Traum für jeden Anlass

Ganz egal ob klassisch, herzförmig oder belgisch, die **Black Line Waffeleisen von Severin®** machen Waffel-Fans glücklich. Mit PFAS-freier Antihafbeschichtung, stufenloser Temperaturregelung und edlem, mattschwarzem Look verbinden sie Gaumenfreude und Stil. Es ist sowohl ein Single- als auch ein Duo-Waffeleisen erhältlich. Alle Modelle sind platzsparend und können dank ihrer Kabelaufwicklung einfach verstaut werden.



Ab 39,99 Euro, [severin.com](http://severin.com)

## Ausgezeichnet frisch

Moderne Technik, großzügiger Stauraum und preisgekröntes Design vereinen die **French-Door-Geräte von Liebherr**. Hochwertige Materialien wie Glas und Edelstahl, Features wie Water- und Ice-Center, FlexDoorSystem und MoodLight sowie die BioFresh-Technologie garantieren maximale Haltbarkeit von Lebensmitteln, Komfort und Eleganz in Ihrem Wohnraum. **Preis auf Anfrage, liebherr.com**



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3)





## Dampf in neuer Dimension

Siemens hebt mit der weltweit ersten Dampfschublade gesunde Ernährung auf ein anderes Level. Hinter nur 14 Zentimetern Glasfront verbirgt sich ein vollwertiger Dampfgarer, der Vitamine bewahrt und Aromen intensiviert. Automatikprogramme und eine smarte App-Steuerung sind eine hilfreiche Begleitung.

Preis auf Anfrage, [siemens-home.com](https://siemens-home.com)



## Komfort auf Zuruf

Mit Auto Open Door macht Samsung das Leben noch leichter. Dank AI-basierter Voice ID lassen sich Kühlschränke, Backöfen oder Wäschetrockner per Sprachbefehl öffnen – ganz ohne die Griffe berühren zu müssen. Die Technologie erkennt verschiedene Stimmen und reagiert entsprechend auf sie. Das macht den Alltag einfacher, wenn die Hände gerade nicht frei sind.

Preis auf Anfrage, [samsung.com](https://samsung.com)

## Was das Herz begehrt

Die 9000er Serie von Nivona zaubert Kaffeeliebhabern ein Lächeln ins Gesicht. Mit dem LattePreSelect-System gelingt perfekter Milchschaum, sowohl aus Kuhmilch als auch aus pflanzlichen Alternativen. Das Milchsystem reinigt sich automatisch. Ein großes 7-Zoll-Touchdisplay ermöglicht intuitive Bedienung und Zugriff auf heiße und kalte Spezialitäten, von Cappuccino bis Chilled Brew. Ab 1.649 Euro, [nivona.com](https://nivona.com)



## Stilvoll knuspern

Erstmals präsentiert COSORI mit der COSORI ICONIC™ Single einen Airfryer, der innen wie außen komplett aus Edelstahl gefertigt ist. Mit PFAS-freiem, keramikbeschichtetem Korb und der innovativen Turboblaze™-Technologie sorgt sie für gleichmäßige, krosse Ergebnisse – bis zu 46 Prozent schneller als herkömmliche Modelle.

249 Euro, [cosori.de](https://cosori.de)

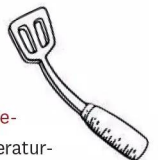
## Aus dem Netz auf den Teller

Dank des AI Recipe Converters gelingt die Essenszubereitung mit Bosch Cookit smarter als je zuvor. Neben den Ideen von Bosch können alle frei zugänglichen Online-Rezepte mit nur einem Klick in Schritt-für-Schritt-Anleitungen für den Cookit umgewandelt werden. Es entsteht eine große Auswahl an kulinarischen Anregungen. Ab 1.399 Euro, [bosch-home.de](https://bosch-home.de)



## Alles unter Kontrolle

Das Kochsystem von Miele kombiniert die Induktionskochfelder KM 8000 und das Kochgeschirr M Sense miteinander. Eingebaute Temperatursensoren messen kontinuierlich und das Kochfeld steuert die Leistung selbstständig. Es brennt nichts mehr an, nichts läuft über und zusätzlich werden bis zu 30 Prozent Energie gespart. Ideal für sichere und entspannte Kocherlebnisse. Preis auf Anfrage, [miele.de](https://miele.de)











# LONGEVITY REZEPTE

*Die Ernährung gehört als feste Säule zu einem langen und gesunden Leben. Mit unseren Kreationen setzen wir auf eine Vielzahl von Gemüsesorten, Hülsenfrüchten sowie Lebensmitteln, die reich an Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen sind. Diese Anti-Aging-Küche ist nicht nur kulinarisch ein Highlight, sondern kann zu Vitalität und Fitness beitragen.*

Sauerteig-Flammkuchen  
mit Kürbis  
Rezept auf Seite 48



Kräuter-Blinis  
mit Rote-Bete-Tatar  
Rezept auf Seite 48





Linsensalat mit  
Radicchio, Trauben und  
Kräuter-Dressing  
Rezept auf Seite 49



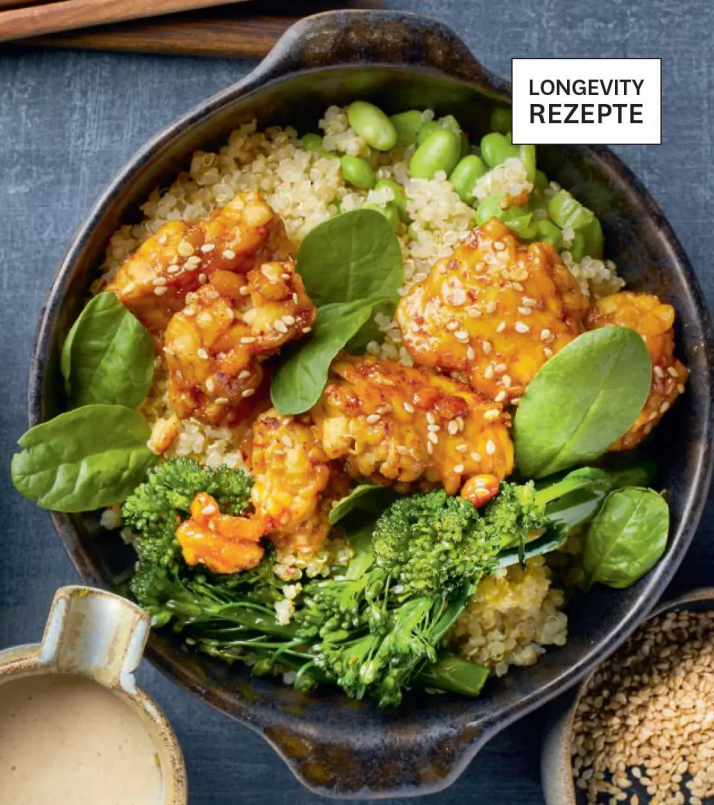


Gerstensuppe mit  
Kürbis und Bohnen  
Rezept auf Seite 49





Vegane Teriyaki-Tempeh-Bowl  
Rezept auf Seite 50



Linsencurry mit Süßkartoffeln und Minze  
Rezept auf Seite 50



Gratinierter Grünkohleintopf mit Pekannüssen  
Rezept auf Seite 51





Brokkolini-Garnelen-Pasta  
aglio e olio  
Rezept auf Seite 51





Seelachs-Hafer-Schnitzel  
mit Walnuss-Spinat  
Rezept auf Seite 52



## Grünes Gemüsecurry mit Kürbis

Rezept auf Seite 52







Gegrillter Brokkoli auf  
Green-Goddess-Sauce  
Rezept auf Seite 54





Linsensalat  
mit Feigen und Feta  
Rezept auf Seite 54





Topinambur-  
Grünkohl-Eintopf  
Rezept auf Seite 55



Auberginenschnitzel mit roten Linsen  
Rezept auf Seite 55



Blumenkohlsteaks mit Curry  
Rezept auf Seite 56



Gerösteter Kürbis mit  
Kichererbsen und Champignons  
Rezept auf Seite 56



# REZEPTE

ab Seite 36



## Sauerteig-Flammkuchen mit Kürbis

PRO PORTION: **766 KCAL** · Eiweiß **23 g** · Fett **29 g** · Kohlenhydrate **99 g**

🕒 30 MIN · FERTIG IN 3 STD

### GESUND, WEIL:

- Der hohe Gehalt an Anthocyanen verleiht der lila Süßkartoffel nicht nur ihre kräftige Farbe, sondern wirkt auch stark entzündungshemmend und zellschützend.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**100 g Sauerteig (Weizensauerteig, aufgefrischt und aktiv)**

**400 g Dinkelmehl Type 1050 + 1 EL zum Bearbeiten**

**Salz**

**4 EL Olivenöl**

**½ Hokkaidokürbis (300 g)**

**2 rote Zwiebeln**

**1 kleine lila Süßkartoffel (200 g)**

**250 g Schmand (20% Fett)**

**1 Eigelb**

**4 EL geriebener Parmesan**

**(40 g; 30% Fett i. Tr.)**

**1 Handvoll Petersilie**

**Pfeffer**

**1** Sauerteig mit Mehl, 100 ml Wasser, 10 g Salz und 2 EL Öl vermengen und durchkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort etwa 2 Stunden ruhen lassen.

**2** Teig auf eine Arbeitsplatte geben, in 4 Stücke teilen, leicht bemehlen und mit einem sauberen Geschirrtuch abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

**3** Inzwischen Kürbis putzen, waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Scheiben in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. 200 g Schmand mit Eigelb und Parmesan verrühren.

**4** Teiglinge zu sehr dünnen Fladen ausrollen. Auf die Bleche legen und mit der Käsecreme bestreichen, dabei rundherum einen schmalen Rand frei lassen. Mit Kartoffelscheiben, Zwiebeln und Kürbis belegen.

**5** Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) 10–12 Minuten goldbraun backen. Dabei nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.

**6** Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Flammkuchen mit übrigem Öl beträufeln, mit restlichem Schmand, Petersilie und Pfeffer garnieren.



## Kräuter-Blinis mit Rote-Bete-Tatar

PRO PORTION: **459 KCAL** · Eiweiß **24 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **43 g**

🕒 45 MIN 🌿 🥣

### GESUND, WEIL:

- Der sekundäre Pflanzenstoff Rutin aus Buchweizen bringt anti-entzündliche und gefäßstärkende Eigenschaften mit sich, was die Herzgesundheit positiv beeinflusst.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**380 g körniger Frischkäse**

**150 ml Kefir**

**4 EL geriebener Emmentaler**

**(60 g; 45% Fett i. Tr.)**

**2 Eier**

**Salz**

**150 g Buchweizenmehl**

**½ TL Backpulver**

**3 Frühlingszwiebeln**

**2 Handvoll Kräuter**

**(z. B. Petersilie, Dill)**

**300 g Rote Bete**

**(vorgegart; vakuumiert)**

**2 TL Kapern**

**2 Gewürzgurken**

**2 EL Weißweinessig**

**1 TL Senf**

**1 TL gemahlener Koriander**

**1 Prise Chilipulver**

**3 EL Olivenöl**

**Pfeffer**

**1** 300 g Frischkäse mit Kefir, Emmentaler, Eiern und Salz in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Mehl mit Backpulver mischen und nach und nach unterrühren. Teig 10–15 Minuten ruhen lassen.

**2** Inzwischen 2 Frühlingszwiebeln und Kräuter waschen. 2 Frühlings-

zwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Kräuterblätter abzupfen, ein paar schöne Dillspitzen beiseitelegen, den Rest hacken und mit den Frühlingszwiebeln unter den Teig mischen.

**3** Für das Tatar Rote Bete sehr fein würfeln. Kapern fein hacken. Gurken ebenfalls fein würfeln. Übrige Frühlingszwiebel putzen, den weißen Teil längs vierteln und klein schneiden, das Grün in feine Ringe schneiden.

**4** Essig mit Senf, Koriander und Chili verrühren. Dann 1 EL Olivenöl unterschlagen. Das Dressing salzen, pfeffern und mit den vorbereiteten Rote-Bete-Zutaten mischen.

**5** Für die Blinis je 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. 4 Teighäufchen hineingeben, zu einem Kreis platt drücken oder streichen und bei mittlerer Hitze pro Seite 3–4 Minuten goldbraun backen. Restlichen Teig ebenso aufbrauchen und insgesamt 20 Blinis braten.

**6** Blinis auf einen Teller geben, Rote-Bete-Tatar darauf anrichten. Mit restlichem Frischkäse toppen und mit übrigem Dill bestreuen.





## Linsensalat mit Radicchio, Trauben und Kräuter-Dressing

PRO PORTION: **356 KCAL** · Eiweiß **14 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **38 g**

🕒 30 MIN 🍴 🌱 🥗

### GESUND, WEIL:

- Anti-Aging pur zum Essen: Resveratrol gilt als wichtiger Inhaltsstoff von Weintrauben. Er kann das Gedächtnis verbessern und das Fortschreiten von Demenz verlangsamen.
- Dank der Bitterstoffe aus Radicchio wird der Stoffwechsel gefördert, indem sie die Produktion von Verdauungssäften anregen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Schalotte
- 1 Stange Staudensellerie
- 6 EL Olivenöl
- 200 g Alblinsen oder Berglinsen
- ca. 400 ml Gemüsebrühe
- 250 g rote kernlose Weintrauben
- Salz
- Pfeffer
- 2 Radicchio (Sorte: di Treviso)
- 1 Handvoll Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum)
- 3 EL heller Balsamessig
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Zitronensaft

1 Schalotte schälen, Sellerie putzen und waschen. Beides fein würfeln. Zusammen in einem Topf in 2 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Linsen zugeben, mit andünsten und Brühe angießen. Etwa 20 Minuten garen. Nach Bedarf noch etwas

Brühe ergänzen. Die Linsen sollten am Ende die gesamte Flüssigkeit aufgenommen haben. Anschließend abkühlen lassen.

2 Inzwischen Trauben waschen und von der Rispe pflücken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Trauben darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Radicchio und Kräuter waschen, Radicchio putzen und zerteilen. Kräuterblätter abzupfen und hacken. Für das Dressing Kräuter mit Essig, restlichem Öl, Ahornsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

4 Linsen mit Radicchio und Trauben auf einer Platte anrichten und mit dem Dressing beträufeln.



## Gerstensuppe mit Kürbis und Bohnen

PRO PORTION: **246 KCAL** · Eiweiß **8 g** · Fett **4 g** · Kohlenhydrate **44 g**

🕒 15 MIN · FERTIG IN 60 MIN 🍴 🌱 🥗

### GESUND, WEIL:

- Gerste enthält sogenannte Beta-Glucane. Das sind Ballaststoffe, die den Blutzucker- sowie Cholesterinspiegel regulieren und das damit einhergehende Risiko für koronare Erkrankungen reduzieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Stück Muskatkürbis (400 g)
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Kurkumapulver
- Salz
- Pfeffer
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 200 g Gerstengraupen
- 150 g braune Bohnen (Abtropfgewicht; Dose)
- 1 Handvoll Petersilie
- 2 EL Apfelessig

1 Zwiebel schälen. Sellerie putzen und waschen. Kürbis schälen, putzen und entkernen. Zwiebel klein würfeln, Sellerie in Scheiben und Kürbisfruchtfleisch in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und darin alles zusammen bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten.

2 Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und Brühe angießen. Graupen in einem Sieb abspülen und in den Topf geben. Die Suppe unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten köcheln.

3 Bohnen in einem Sieb abspülen und zur Suppe geben. Alles zusammen weitere 10–15 Minuten garen.

4 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Vor dem Servieren zur Suppe geben und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zur Suppe passt Sauerteigbrot.





## Vegane Teriyaki-Tempeh-Bowl

PRO PORTION: **570 KCAL** · Eiweiß **42 g** · Fett **27 g** · Kohlenhydrate **38 g**

🕒 35 MIN 🌱 🥗

GESUND, WEIL:

- Tempeh ist ein fermentiertes Sojaprodukt und enthält lebende Mikroorganismen, welche die Darmgesundheit fördern können.

### FÜR 4 PORTIONEN:

180 g Quinoa  
200 g tiefgekühlte Edamamekerne  
240 g Seidentofu  
2 EL Erdnussmus (30 g)  
2 EL Misopaste (30 g)  
60 ml Ahornsirup  
3 TL Apfelessig  
Salz  
100 g Babyspinat  
500 g Brokkolini oder Brokkoli  
400 g Tempeh  
4 TL Stärke (20 g)  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer (20 g)  
120 ml Sojasauce  
60 ml Limettensaft  
4 TL Kokosöl (20 g)  
4 TL Sesam (20 g)  
1 TL Chiliflocken

**1** Quinoa in einem Sieb abspülen und nach Packungsanleitung ca. 15 Minuten garen.

**2** Edamame in kochendem Wasser 2–3 Minuten garen. Abschrecken und abtropfen lassen.

**3** Inzwischen für das Dressing Tofu in einen Mixer geben. Erdnussmus, Misopaste, 3 TL Ahornsirup, Apfelessig und

1 Prise Salz dazugeben. Alles fein-cremig aufmixen und kalt stellen.

**4** Spinat und Brokkolini waschen. Spinat trocken schleudern. Brokkolini putzen und je nach Stängellänge ein wenig kleiner schneiden. Tempeh in grobe Stücke brechen und in einer Schüssel mit der Stärke mischen. Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein hacken. Mit Sojasauce, Limettensaft und restlichem Ahornsirup verrühren.

**5** 2 Pfannen mit je 2 TL Kokosöl erhitzen. In der einen Pfanne den Tempeh rundherum 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis er Farbe annimmt. Dann mit der angerührten Sojasauce ablöschen und unter Rühren 3 Minuten karamellisieren lassen. Vom Herd nehmen, mit Sesam bestreuen. In der zweiten Pfanne Brokkoli 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Chili und Salz würzen.

**6** Quinoa, Edamame, Brokkolini, Tempeh und Blattspinat auf zwei Schüsseln oder tiefe Teller verteilen. Dressing darübergeben oder in kleinen Schälchen dazu reichen.



## Linsencurry mit Süßkartoffeln und Minze

PRO PORTION: **463 KCAL** · Eiweiß **18 g** · Fett **8 g** · Kohlenhydrate **77 g**

🕒 35 MIN 🌱 🥗

GESUND, WEIL:

- Brainfood: Mangan und Magnesium aus Linsen sorgen für eine verbesserte Gedächtnisleistung und ein gesundes Nervensystem.
- Der in Knoblauch enthaltene Wirkstoff Allicin kann Bakterien bekämpfen, weshalb der Verzehr die Genesung von einer Erkältung unterstützen kann.

### FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Süßkartoffeln  
2 EL Harissa-Paste (30 g)  
4 EL Tomatenmark (60 g)  
2 EL Rapsöl  
2 TL Currypulver  
200 g rote Linsen  
1,2 l Gemüsebrühe  
2 Baby-Pak-Choi  
Salz  
½ Handvoll Minzeblätter  
4 EL Joghurt (80 g; 3,5% Fett)

**1** Süßkartoffeln putzen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Harissa und Tomatenmark verrühren.

**2** Öl in einem Topf erhitzen und die Süßkartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anbraten.

Mit Currypulver bestäuben. Tomaten-Harissa-Mix unterrühren und ca. 15 Sekunden anschwitzen.

**3** Linsen hinzufügen, mit Brühe aufgießen und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis sie weich sind.

**4** Inzwischen Pak Choi putzen, waschen und längs vierteln. Alles zusammen weitere 5 Minuten kochen und Curry mit Salz abschmecken.

**5** Minzeblätter waschen und trocken schütteln. Linsencurry in Schalen verteilen, mit je 1 EL Joghurt toppen und mit Minze bestreuen.





## Gratinierter Grünkohleintopf mit Pekannüssen

PRO PORTION: **637 KCAL** · Eiweiß **22 g** · Fett **37 g** · Kohlenhydrate **54 g**

🕒 30 MIN · FERTIG IN 50 MIN 🍴 📖

### GESUND, WEIL:

- Vitalität zum Knabbern: Polyphenole, Kupfer und Zink stecken in Pekannüssen. Sie haben antioxidative Eigenschaften und können die Zellen vor einer vorzeitigen Alterung schützen.
- Besonders für die kalte Jahreszeit ist das Wintergemüse Grünkohl interessant. Mit seinem Gehalt an Vitamin C pusht es das Immunsystem.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**800 g Süßkartoffeln**  
**Salz**  
**500 g Grünkohl**  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**6 EL Olivenöl**  
**100 ml Milch (3,5% Fett)**  
**4 EL Pekannusskerne (60 g)**  
**Pfeffer**  
**1 TL edelsüßes Paprikapulver**  
**¼ TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**200 g Brie (45% Fett i. Tr.)**

### AUSSERDEM:

**Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)**

**1** Süßkartoffeln putzen, schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20 Minuten gar kochen.

**2** Inzwischen Grünkohl putzen, waschen, das Grün von den harten Stielen zupfen. Blätter in kochen-

dem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abschrecken, gut abtropfen lassen und hacken.

**3** Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, beides darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Grünkohl untermischen und 5 Minuten mitschwitzen.

**4** Süßkartoffeln abgießen, abtropfen lassen und leicht stückig zerstampfen. Dabei übriges Öl und Milch zugeben. Grünkohl und Pekannüsse untermischen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel abschmecken. In die Form füllen und gleichmäßig verteilen. Brie in Scheiben schneiden und darauflegen.

**5** Gratin im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20 Minuten gratinieren.



## Brokkolini-Garnelen-Pasta aglio e olio

PRO PORTION: **558 KCAL** · Eiweiß **39 g** · Fett **25 g** · Kohlenhydrate **44 g**

🕒 25 MIN 🍴 📖

### GESUND, WEIL:

- Das Vitamin E in Garnelen wirkt als Antioxidans und bewahrt unsere Körperbausteine vor aggressiven Molekülen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Brokkolini oder Brokkoli**  
**2 rote Peperoni**  
**4 Knoblauchzehen**  
**1 Bund Petersilie (20 g)**  
**Salz**  
**300 g Linsennudeln (z.B. Fusilli)**  
**6 EL Olivenöl**  
**4 EL Pinienkerne (60 g)**  
**300 g Garnelen (gegart; geschält und entdarmt)**

**1** Brokkolini putzen, waschen und grob in Stücke teilen. Peperoni putzen, waschen und samt Kernen schräg in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

**2** Linsennudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 8–10 Minuten bissfest garen. Brokkolini in den letzten 2 Minuten dazugeben. Dann alles abgießen und abtropfen lassen.

**3** Inzwischen in einer großen Pfanne 4 EL Öl erhitzen. Peperoni, Knoblauch und Pinienkerne darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

**4** Garnelen kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Brokkolini-Nudel-Mischung zusammen mit Garnelen und der Hälfte der Petersilie in die Pfanne geben. Mit den restlichen 2 EL Öl beträufeln, in tiefen Tellern anrichten und mit übriger Petersilie bestreuen.





## Seelachs-Hafer-Schnitzel mit Walnuss-Spinat

PRO PORTION: **642 KCAL** · Eiweiß **51 g** · Fett **36 g** · Kohlenhydrate **27 g**

🕒 30 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Seelachs ist eine gute Quelle für Vitamin D, welches wiederum wichtig für die Knochengesundheit und Immunfunktion ist.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**600 g Seelachsfilet**  
**2 Eier**  
**120 g kernige Haferflocken**  
**4 EL geriebener Parmesan**  
**(60 g; 30% Fett i. Tr.)**  
**2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 kg Blattspinat**  
**(alternativ tiefgekühlter Spinat)**  
**2 Schalotten**  
**2 Knoblauchzehen**  
**6 EL Olivenöl**  
**3 EL Walnusskerne (45 g)**  
**1 TL getrockneter Thymian**  
**4 TL Zitronensaft**  
**1 Bio-Zitrone**

**1** Seelachsfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in 12–16 Stücke schneiden. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Haferflocken im Blitzhacker zerkleinern und in einem Teller mit Parmesan mischen. Dinkelmehl auf einen dritten Teller geben.

**2** Fischstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander im Mehl,

Eiern und zum Schluss in der Hafer-Parmesan-Mischung wenden. Panade gut andrücken.

**3** Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die harten Stiele abschneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Spinat dazugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt 2–3 Minuten garen, bis er zusammengefallen ist. Walnüsse grob hacken und untermischen. Spinat mit Salz, Pfeffer, Thymian und Zitronensaft würzen.

**4** Parallel in einer großen Pfanne (ggf. portionsweise) restliches Öl erhitzen, die Fischstücke darin auf beiden Seiten in 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden.

**5** Walnuss-Spinat zusammen mit dem Fisch und je 2 Zitronenspalten auf Tellern anrichten.



## Grünes Gemüsecurry mit Kürbis

PRO PORTION: **366 KCAL** · Eiweiß **12 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **44 g**

🕒 30 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die Aminosäure L-Tryptophan ist ein Vorläufer von Serotonin, dem „Glückshormon“. Diese steckt reichlich in Cashewkernen. Eine Handvoll davon kann für gute Laune und Wohlbefinden sorgen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**3 Stangen Lauch**  
**600 g Pak Choi**  
**5 Kaffir-Limettenblätter**  
**3 Stängel Zitronengras**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Stück Ingwer (20 g)**  
**600 g Butternut-**  
**kürbisfruchtfleisch**  
**1 EL Kokosöl**  
**2 EL grüne Currypaste**  
**(30 g; vegan)**  
**400 ml Gemüsebrühe**  
**800 ml Kokosmilch**  
**Salz**  
**1 Bund Koriander (20 g)**  
**2 Bio-Limetten**  
**1 EL Sojasauce**  
**4 EL Cashewkerne (60 g)**  
**1 EL Sesam (15 g)**

**1** Lauch, Pak Choi, Limettenblätter und Zitronengras putzen und waschen. Lauch schräg in 2 cm lange, Pak Choi in 3 cm breite Stücke schneiden. Limettenblätter leicht einreißen. Zitronengras halbieren und mit dem Rücken eines großen Küchenmessers

flach drücken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Kürbis in kleine Würfel schneiden.

**2** Kokosöl in einem weiten Topf oder Bräter erhitzen. Currypaste und Knoblauch bei mittlerer Hitze 3 Minuten darin andünsten. Lauch, Kürbis, Zitronengras, Ingwer, Limettenblätter zugeben und 5 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch auffüllen. Mit Salz würzen, aufkochen und 7–8 Minuten garen. Pak Choi zugeben und ca. 1 Minute mitgaren.

**3** Koriander waschen, Blättchen von den Stielen zupfen. Stiele fein hacken und zum Curry geben. Limetten heiß waschen. Eine Limette in Spalten schneiden, von der zweiten Saft auspressen.

**4** Curry mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken. Mit Cashewkernen, Sesam, Korianderblättchen und Limette servieren.





Linus Straßer,  
WM-Bronzemedailengewinner und  
fünfmaliger Weltcup-Sieger im Slalom



# „MEIN GESUNDES PLUS FÜR JEDEN TAG!“



Mit Pfirsichgeschmack



„Eine gute Balance während der Saison ist wichtig – und feste Routinen auch! Dabei hilft mir mein tägliches Fläschchen Yakult Plus: Es erhöht die guten Bakterien im Darm und ist reich an Vitamin C für mein Immunsystem\*. Mein perfekter Trainingsbegleiter!“

**Der Pionier für gute Bakterien,  
seit über 90 Jahren.**

\*Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Genieße Yakult Plus als Teil einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise.

## **Yakult**





## Gegrillter Brokkoli auf Green-Goddess-Sauce

PRO PORTION: **245 KCAL** · Eiweiß **8 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **8 g**

🕒 30 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Chlorophyll als natürlich-grüner Farbstoff in Gemüse hilft bei der Entgiftung des Blutes und dessen Bildung.
- Mit den Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin tragen Avocados dazu bei, die Augen vor Schäden, die durch Sonneneinstrahlung verursacht werden können, zu schützen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

1 Knoblauchzehe  
1 Handvoll Petersilie  
1 Handvoll Basilikum  
1 Avocado  
1 Sardellenfilet  
200 g griechischer Joghurt  
1 EL Rotweinessig  
Salz  
Pfeffer  
600 g Brokkoli  
4 EL Olivenöl

**1** Knoblauch schälen. Petersilie und Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Ein wenig Basilikum zum Garnieren beiseitelegen. Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale heben.

**2** Alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit Sardellenfilet, Joghurt und Essig in einem Mixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und diese in Scheiben schneiden. Mit 3 EL Öl vermischen in der heißen Pfanne oder Grillpfanne etwa 8 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze garen. Dabei einmal wenden.

**4** Green-Goddess-Sauce auf eine große Servierplatte geben. Die gegrillten Brokkoliröschen darauf verteilen. Mit dem restlichen Öl beträufeln, mit Basilikumblättern bestreuen und mit Pfeffer betreut servieren.



## Linsensalat mit Feigen und Feta

PRO PORTION: **480 KCAL** · Eiweiß **22 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **44 g**

🕒 30 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die Ballaststoffe in Feigen und Linsen verlangsamen die Aufnahme von Zucker im Blut und stabilisieren so den Blutzuckerspiegel.
- Rote Zwiebeln punkten mit schwefelhaltigen Verbindungen, die antibakteriell wirken können.

### FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Puylinsen  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
400 g Rote Bete  
(vorgegart, vakuumiert)  
2 kleine rote Zwiebeln  
4 Feigen  
200 g Feta (aus Ziegenmilch;  
45% Fett i. Tr.)  
4 EL Olivenöl  
2 EL Apfelessig  
1 TL grober Senf  
1 TL Honig  
½ TL Kräuter der Provence  
Salz  
Pfeffer

**1** Linsen und Kreuzkümmel mit der doppelten Menge kochendem Wasser 20 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

**2** Inzwischen Rote Bete in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Feigen putzen, waschen und in Spalten schneiden. Feta grob zerteilen.

**3** Für das Dressing Öl mit Essig, Senf, Honig, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren. Linsen mit Rote Bete, Zwiebeln, Feigen und Feta auf einer Platte anrichten und mit dem Dressing beträufeln.





## Topinambur-Grünkohl-Eintopf

PRO PORTION: **504 KCAL** · Eiweiß **20 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **72 g**

🕒 45 MIN 🍴 🌱

### GESUND, WEIL:

- Regelmäßiger Verzehr von schwarzen Bohnen kann dank der pflanzlichen Proteine dabei helfen, die Muskeln zu erhalten und zu stärken.
- In der Wunderknolle Topinambur sind reichlich Ballaststoffe zu finden, die ein vielfältiges Darmmikrobiom fördern und so das Immunsystem stärken.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**300 g Topinambur**  
**1 mittelgroße Kartoffel (150 g)**  
**300 g Grünkohl**  
**2 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**½ TL Harissa-Pulver**  
**½ TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**150 ml Tomatensaft**  
**500 ml Gemüsebrühe**  
**½ gelbe Paprikaschote**  
**100 g schwarze Bohnen**  
**(Abtropfgewicht; Dose)**  
**1 rote Chilischote**  
**4 Vollkorn-Tortillafladen (à 30 g)**

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Topinambur und Kartoffel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Grünkohl waschen, harte Stiele entfernen und den Kohl in schmale, 3–4 cm lange Streifen schneiden oder hacken.

**2** Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Topinambur, Kartoffel und Grünkohl hinzufügen, salzen, pfeffern, mit Harissa und Kreuzkümmel würzen und mit Tomatensaft und Brühe ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen, dabei bei Bedarf etwas Brühe nachgießen.

**3** Inzwischen Paprika putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Nach der Hälfte der Garzeit Paprika und Bohnen unter den Eintopf mischen und bis zum Ende mitgaren.

**4** Chili putzen, waschen und sehr fein würfeln. Den Eintopf abschmecken, auf Teller verteilen und mit Chiliwürfeln bestreuen. Tortillafladen bei mittlerer Hitze 2 Minuten in der Pfanne anwärmen und dazu reichen.



## Auberginenschnitzel mit roten Linsen

PRO PORTION: **465 KCAL** · Eiweiß **24 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **43 g**

🕒 25 MIN 🍴 🌱

### GESUND, WEIL:

- Für eine gesunde Leberfunktion sind Bitterstoffe wichtig, die sich in Auberginen befinden.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**3 Auberginen**  
**3 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**250 g rote Linsen**  
**500 ml Gemüsebrühe**  
**2 Knoblauchzehen**  
**200 g Joghurt (3,5% Fett)**  
**¼ TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**4 EL Walnusskerne (60 g)**  
**1 Bund Schnittlauch (20 g)**  
**1 Bund Petersilie (20 g)**

**1** Auberginen putzen, waschen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl einpinseln und in einer breiten heißen Pfanne von beiden Seiten 5 Minuten bei starker Hitze braun anbraten. Anschließend bei mittlerer Hitze insgesamt ca. 8 Minuten garen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Inzwischen Linsen mit Gemüsebrühe in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 10–15 Minuten weich garen.

**3** Knoblauch schälen, hacken und mit Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

**4** Walnüsse grob hacken. Schnittlauch und Petersilie waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Petersilienblätter hacken.

**5** Linsen mit Petersilie mischen und abschmecken. Auberginenschnitzel überlappend auf Teller legen. Zuerst die Linsen, dann die Joghurtmischung darübergeben. Mit Walnüssen und Schnittlauch bestreuen.





## Blumenkohlsteaks mit Curry

PRO PORTION: **226 KCAL** · Eiweiß 8 g · Fett 15 g · Kohlenhydrate 15 g

🕒 35 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Curcumin, das in der Kurkumawurzel enthalten ist, kann die Fettverbrennung anregen und den Magen-Darm-Trakt bei Verdauungsproblemen wie Blähungen beruhigen.
- Dank Sulforaphan aus Blumenkohl werden körpereigene Entgiftungsenzyme aktiviert und die Leberfunktion unterstützt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Blumenkohl (800 g)**  
**5 EL Olivenöl**  
**2 TL Currypulver**  
**2 EL Zitronensaft**  
**Chiliflocken**  
**Salz**  
**40 g Vollkorn-Semmelbrösel**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**100 g Heidelbeeren**  
**1 Kästchen Gartenkresse**  
**100 g Joghurt (3,5% Fett)**  
**Pfeffer**

**1** Blumenkohl putzen, äußere Blätter entfernen, waschen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

**2** Öl mit Curry, Zitronensaft, Chili und Salz verrühren. Blumenkohl auf beiden Seiten mit etwa der Hälfte vom Würöl bepinseln. Unter das übrige Öl die Brösel mischen und auf dem Blumenkohl verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 25 Minuten goldbraun rösten.

**3** Petersilie und Beeren waschen. Petersilienblätter abzupfen und die Beeren halbieren. Kresse waschen und vom Beet schneiden.

**4** Blumenkohl auf Tellern anrichten und mit dem Joghurt beträufeln. Mit Beeren, Petersilie und Kresse bestreuen. Mit Pfeffer betreut servieren.



## Gerösteter Kürbis mit Kichererbsen und Champignons

PRO PORTION: **258 KCAL** · Eiweiß 10 g · Fett 13 g · Kohlenhydrate 26 g

🕒 35 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die in Pilzen vorhandene Aminosäure Ergothionein regt den Stoffwechsel an und reduziert zellulären Stress.
- Magnesium und Kalium in Kichererbsen können den Bluthochdruck regulieren, der als Risikofaktor für chronische Herzerkrankungen gilt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Hokkaidokürbis (ca. 800 g)**  
**250 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)**  
**4 EL Rapsöl**  
**2 TL Currypulver**  
**1 TL edelsüßes Paprikapulver**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**150 g Champignons**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**4 EL Kokosmilch**  
**2 EL Limettensaft**  
**1 EL Ahornsirup**  
**1 EL Sojasauce**

**1** Kürbis putzen, waschen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Mit zum Kürbis legen. 3 EL Öl mit Currypulver, Paprikapulver,

Salz und Pfeffer verrühren, Kürbis damit bepinseln und Kichererbsen beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten goldbraun rösten.

**2** Währenddessen Pilze putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne im übrigen heißen Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter zupfen und hacken.

**3** Für das Dressing Kokosmilch mit Limettensaft, Ahornsirup und Sojasauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Kürbis mit Kichererbsen und Pilzen auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit Petersilie garnieren.





## Berglinsen Moussaka

🕒 40 MIN • FERTIG IN 1 STD 25 MIN 🍴

### FÜR 4-6 PORTIONEN:

200 g Müller's Mühle  
Berglinsen  
2 Auberginen, Salz  
Olivenöl zum Braten  
500 g Kartoffeln,  
festkochend  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Dosen gehackte Tomaten  
1 TL Zucker  
1 EL getrocknete italienische  
Kräuter

120 g geriebener Mozzarella  
Pfeffer  
1 Handvoll Basilikumblätter

### FÜR DIE BÉCHAMELSAUCE:

30 g Butter  
30 g Müller's Mühle Reismehl  
(oder Weizenmehl 450)  
400 ml Milch  
Salz, Pfeffer  
1 Msp. Muskatpulver

- 1 Berglinsen in Salzwasser für 30 Minuten garen.
- 2 Auberginen in dünne Scheiben schneiden und von beiden Seiten salzen. Auf einem Blech ausbreiten und nach 20 Minuten mit Küchenpapier abtupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und alle Auberginenscheiben nach und nach von beiden Seiten kurz braten. Zum Entfetten auf Küchenpapier geben.
- 3 Kartoffeln schälen und mit einem Gurkenhobel in Scheiben schneiden. In Salzwasser für 5 Minuten vorgaren. Abgießen und beiseitestellen.
- 4 Zwiebel häuten und in Würfel schneiden. Mit etwas Öl in einer Pfanne andünsten. Knoblauch, Dosentomaten, Zwiebel, Zucker und getrocknete Kräuter in einen Standmixer geben und alles kurz anpürieren.
- 5 Für die Béchamelsauce Butter in einem Topf zerlassen, Mehl zugeben und auf kleiner Hitze anschwitzen. Dabei gut rühren. Nach und nach Milch in die Mehlschwitze geben, immer wieder glattrühren. Weiterkochen, bis die Sauce eindickt. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnusspulver würzen.
- 6 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ofenfeste Form mit Öl auspinseln. Den Boden der Form mit einer Schicht Béchamelsauce bedecken. Eine Schicht Kartoffelscheiben hineinlegen und mit Béchamelsauce bestreichen. Auberginenscheiben darauflegen, dann folgen Tomatensauce und Berglinsen. Schichtung wiederholen. Zum Schluss mit einer Kartoffelschicht und Béchamelsauce enden, einige Auberginenscheiben darauf verteilen. Mit Mozzarellaöl bestreuen.
- 7 Den Auflauf für ca. 45 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. Basilikum waschen, trocken schütteln.
- 8 Moussaka aus dem Ofen nehmen, 15 Minuten ruhen lassen. Dann mit Basilikumblättern bestreuen und servieren.



### Kleine Kraftpakete: Raffinierte Linsen-Vielfalt für jeden Tag

Klein, fein und voller Geschmack! Müller's Mühle Berglinsen sind echte Küchenhelden. Mit ihrer hellen, rot-braunen Farbe, der bissfesten Textur und dem feinen Aroma machen sie jedes Gericht zum Genuss und bringen Abwechslung und Geschmack auf den Teller. Ob als wärmende Linsensuppe, in bunten Salatbowls oder als Füllung für ein vegetarisches Moussaka –

sie lassen sich ohne Einweichen zubereiten und liefern wertvolles Protein, Ballaststoffe sowie Eisen. So eignen sie sich für eine bewusste, vegetarische oder vegane Ernährung. In der praktischen 500-Gramm-Packung sind sie perfekt für die Vorratskammer.

Weitere Informationen und Rezepte finden Sie unter: [muellers-muehle.de](https://muellers-muehle.de)





## **Dr. Matthias Riedl**

Der Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner ist ärztlicher Direktor der von ihm 2008 gegründeten medicum Hamburg MVZ GmbH – einem Zentrum, in dem die Diabetologie, die Ernährungsmedizin und neun angrenzende Facharzttrichtungen seit Jahren erfolgreich miteinander verbunden werden. Daneben ist Dr. Riedl als Publizist, Podcaster, Berater und Dozent auf internationalen Kongressen tätig. Als Pressesprecher des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM e.V.) setzt er sich für die Förderung der Ernährungstherapie ein. Seit 2012 ist er außerdem als Teil der vier Ernährungs-Docs regelmäßig im NDR-Fernsehen zu sehen.







**DR. RIEDL**  
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

# LÄNGER LEBEN, GESÜNDER ALTERN

*Immer mehr Menschen zelebrieren den hundertsten Geburtstag und das nicht nur dank fortgeschrittener Medizin. Die Longevity-Diät spielt eine entscheidende Rolle, an der aktuell intensiv geforscht wird. Dr. Riedl bereitet dieses Wissen alltagsnah auf und teilt Food-Strategien, die wirklich funktionieren.*

## **Ab wann lohnt es sich, gezielt auf Langlebigkeit zu achten?**

Je früher, desto besser! Viele ernährungsbedingte Erkrankungen entwickeln sich über Jahrzehnte. Präventive Maßnahmen können den Alterungsprozess verlangsamen. Daher empfiehlt es sich, bereits als junger Erwachsener die Faktoren im Blick zu behalten. Es ist allerdings klar hervorzuheben, dass auch spätere Veränderungen die Gesundheitsspanne nachhaltig verlängern können.

## **Wie viel Zeit könnte uns geschenkt werden?**

Derzeit sprechen wir von circa 10 bis 15 Jahren. Eine Langzeitstudie mit mehr als 100.000 Teilnehmenden zeigte, dass durch die Einhaltung von fünf Lebensstilfaktoren Frauen im Schnitt rund 14 und Männer etwa 12 Jahre gewannen. Bei einer weiteren Erhebung, bei der Daten von über 700.000 US-Probanden

## **Ein Blick in die Zukunft**

In Deutschland steigt die durchschnittliche Lebenserwartung stetig. Sie beläuft sich momentan bei Frauen auf 83,3 Jahre beziehungsweise bei Männern auf 78,4 Jahre. Prognosen deuten darauf hin, dass sich diese weiterhin in die Höhe entwickelt. Im Jahr 2070 wird beim weiblichen Geschlecht mit einem Alter von 90,1 sowie beim männlichen mit 86,4 Jahren gerechnet.<sup>2</sup>



im Alter von 40 bis 99 Jahren analysiert wurden, kommt es bei Frauen sogar zu einer Verlängerung um 22,6 Jahre sowie bei Männern um 23,7 Jahre.<sup>1</sup>

## **Was beschleunigt das Altern?**

Der Vorgang wird von verschiedenen Indikatoren beeinflusst. Dazu gehören chronische Entzündungen, ein Überschuss freier Radikale, ungesunde Ernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht, ungeschützte Sonneneinstrahlung und weitere Umwelteinflüsse wie Pestizide, Schwermetalle oder Mikroplastik. Bereits ein moderater Konsum von Zigaretten und Alkohol führt zu Zell- und Leberschäden und DNA-Veränderungen, wodurch das Reifen angetrieben wird. →

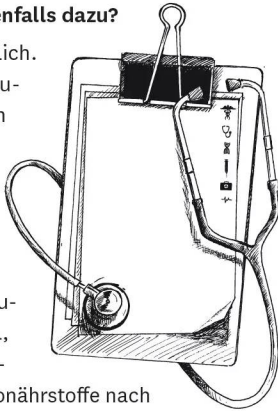




Wenig Schlaf und psychosozialer Stress stören die Zellreparatur und schwächen somit das Immunsystem.

### Gehören fehlende ärztliche Check-ups ebenfalls dazu?

Selbstverständlich. Vorsorgeuntersuchungen dienen der Früherkennung von Risiken. Dazu zählen jährliche Bluttests (Blutbild, Blutzucker, Lipidprofil, Leber- und Nierenwerte, Mikronährstoffe nach Absprache mit dem Arzt). Bei einer Vorbelastung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten EKG und Messung von Blutdruck stattfinden, bei Sarkopenie eine bioelektrische Impedanzanalyse oder Knochendichtemessung sowie die Darmkrebsfrüherkennung für Frauen ab 55 und Männer ab 50 Jahren. Auch Impfauffrischungen sind nicht zu vergessen.



### Haben die genannten Faktoren mehr Einfluss auf das Altern als die Gene?

»Die Veranlagung entscheidet, ich kann nichts ändern« ist ein Irrtum, den ich oft höre. Die Publikationen zeigen: Der Lifestyle hat einen deutlich größeren Effekt auf die Lebenserwartung. Erbmaterial gibt zwar eine Grundgefährdung für Krankheiten, dabei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs sowie Alzheimer, vor. Dank Epigenetik wissen wir allerdings, dass ein Großteil der weitergegebenen Empfänglichkeiten durch die Art zu leben moduliert werden kann. Dieses wird unter anderem in Tests mit eineiigen Zwillingen und unterschiedlichen Gewohnheiten deutlich.

### Gibt es weitere Mythen, die Ihnen regelmäßig begegnen?

»Es ist zu spät, mit 50 Plus noch etwas zu verändern« ist ebenso ein Klassiker. Viele haben außerdem die Angst, bewusstes Essen bedeute Verzicht. Dabei ist die Longevity-Verpflegung alles andere, nämlich Vielfalt an nährstoffreichen und bunten Zutaten.

*Welches Alter Sie erreichen, hängt nur 10 bis 15 Prozent von dem Erbgut ab.*

### Wie haben Sie Ihre neuesten Empfehlungen konzipiert?

Die Longevity-FOOD-Formel basiert auf evidenzbasierten Erkenntnissen der Altersforschung, Präventionsmedizin sowie Ernährungswissenschaft. Insbesondere epidemiologische Studien in den Blue Zones, die Regionen in der Welt wo besonders viele 100-jährige Menschen leben, zeigen den pflanzenbetonten →



## MyFoodDoctor: die Gesundheits-App

Deutschlands erste medizinische Ernährungstherapie-App, entwickelt von Dr. Matthias Riedl, beinhaltet Tagebuch, Analyse der wichtigsten Fehlerquellen sowie individuelles Coaching. Die Methoden von myFoodDoctor basieren auf dem wissenschaftlich erprobten 20:80-Prinzip – Sie müssen nur maximal 20 Prozent der üblichen Gewohnheiten ändern. Zudem gibt es Features wie die Achtsamkeitsmethode „Iss dich glücklich“, mit der Sie bewusstes, genussvolles Essen trainieren.

→ Weitere Infos zur App und spannende Erfolgsgeschichten von Nutzern finden Sie im Internet unter: [myfooddoctor.de](https://myfooddoctor.de)



APPLE



GOOGLE



# Selbstgemachte Spinatnudeln mit Erbsensauce

PRO PORTION: **416 KCAL**

Eiweiß **22 g** · Fett **10 g** · Kohlenhydrate **54 g**

🕒 45 MIN 🌱 🌾 🥛

## FÜR 2 PORTIONEN:

- 200 g Erbsen (TK)**
- 300 g frischer Spinat**
- 130 g Dinkelvollkornmehl**
- 1 Stange Lauch**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 EL Olivenöl**
- 150 g Seidentofu**
- ¼ TL frisch geriebene Muskatnuss**
- Salz, Pfeffer**
- 1 EL Zitronensaft**
- 6 Stängel Basilikum**

**1** Die Erbsen auftauen lassen.

**2** Den Spinat in einem Sieb waschen und 120 g davon in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Mehl dazugeben, die Masse zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten und zu einer großen Kugel formen. Die Kugel leicht flach drücken und mit einer Schere in 2–3 cm lange Stücke schneiden, etwa so groß wie Spätzle. Bei Bedarf die Teigkugel zwischendurch mit etwas Mehl bestäuben.

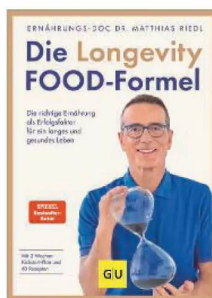
**3** Den Lauch waschen, putzen, die Stange längs halbieren und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin Lauch und Knoblauch leicht anbraten. Nach 5 Min. den restlichen Spinat und die Erbsen dazu geben und alles zugedeckt etwa 5 Min. garen.

**4** Den Seidentofu pürieren und zusammen mit dem Muskat in die Pfanne geben. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, den Zitronensaft unterrühren.

**5** Basilikum waschen und die Blätter abzupfen.

**6** Reichlich leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Darin die Nudeln in 3–4 Min. garen, mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und auf zwei Teller verteilen.

**7** Die Sauce auf die Nudeln geben und alles mit dem Basilikum garnieren.



## BUCHTIPP

Sie möchten das Beste aus dem Alter rausholen? Kein Problem: Mit „Die Longevity FOOD-Formel“ bekommen Sie Wissen, Alltagstipps und Rezepte für ein langes Leben. Überzeugend und praxisnah zeigt Dr. Matthias Riedl, wie schon kleine Veränderungen, etwa eine erhöhte Eiweißzufuhr, etwas weniger Zucker und ein intaktes Mikrobiom, eine große Wirkung haben. Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 28,99 Euro





## Langlebigkeit-Booster: So klappt es mit dem Jungbleiben



### → Vielfältiges Gemüse und Obst

Wählen Sie ballaststoffreiche, bittere sowie farbige Sorten für die Darm- und Lebergesundheit.

### → Vollkorn

Nützliche Ballaststoffe aus etwa Haferflocken halten den Blutzucker stabil.



### → Hülsenfrüchte

In den Minis wie Linsen steckt pflanzliches Eiweiß, was unerlässlich für den Muskel- und Knochenerhalt ist.

### → Nüsse und Saaten

Omega-3-Fettsäuren beugen chronischen Entzündungen vor.

### → Milchprodukte

Probiotische Lebensmittel wie Kefir oder Kimchi halten die Verdauung in Balance.

### → Spermidin

Durch den Stoff, der unter anderem in Weizenkeimen steckt, werden Organe vor Altersschäden bewahrt.

### → Gewürze

Antientzündliche Geschmacksgeber wie Kurkuma, hohem Salzkonsum und Würzmischungen vorziehen.

### → Getränke

Eine gute Versorgung von Gewebe, Organen und Muskeln benötigt ausreichend Flüssigkeitszufuhr.



### → Regelmäßige Esspausen

Vier bis fünf Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten sind gut für die Blutzuckerstabilität und Zellregeneration.

### → Meidung entzündungsförderlicher Nährmittel

Dazu zählen Zucker, Weißmehl, Zusätze, tierische Fette und Alkohol.

## Abseits vom Teller

### → Soziale Einbindung

Zusammenhalt und Familie werden in den Blue Zones großgeschrieben und fungieren oft als Lebenssinn.

### → Fokus auf Bewegung

Empfohlen wird ein Mix aus Cardio- und Kräfteinheiten sowie eine ausgeprägte Alltagsaktivität.



### → Stress- und Schlafmanagement

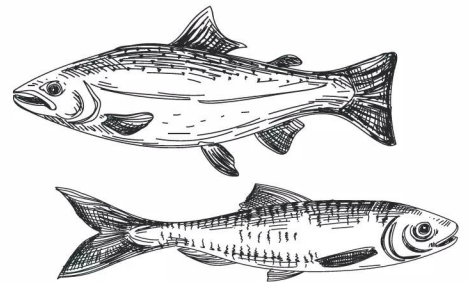
Pausen oder Atemübungen zur Entspannung und sieben bis acht Stunden Schlaf sind hilfreich.

### → Rauchfreie Zone

Das Inhalieren von Schadstoffen und Nikotin aus Zigaretten minimiert die Chance auf Bonusjahre.



Ansatz. Ich empfehle maximal 10 bis 20 Prozent tierische hochwertige Produkte und eine antientzündliche sowie darmfreundliche Ernährung mit dem Ziel, essenzielle Nährstoffe zur Stoffwechseloptimierung zu liefern.



### Gibt es Lebensmittel, die in den Blue Zones weniger gegessen werden, Sie aber in Ihre Formel mit einbinden?

Tatsächlich gibt es die. Fettreicher Seefisch wird aufgrund der geographischen Lage teils nur gelegentlich verzehrt. Wegen der entzündungshemmenden Eigenschaften, insbesondere durch die Omega-3-Fettsäuren, lohnt es sich, die Meeresbewohner im Menü zu integrieren. Für Vegetarier eignet sich Algenöl als Alternative. Auch fermentierte Milchprodukte werden je nach Region kaum verzehrt – in Okinawa werden beispielsweise eher Sojaprodukte genutzt. Die tierischen Zutaten sind reich an Probiotika, Calcium und Eiweiß, welche die Darmmikrobiota sowie die Knochengesundheit fördern.

### Hat sich Ihr Ansatz der artgerechten Ernährung durch Erkenntnisse aus der Longevity-Forschung verändert?

Die Theorie bleibt zwar gleich, wird allerdings stetig präzisiert und erweitert. Wie die Blue-Zone-Untersuchungen zeigen,



stärkt ein pflanzenbasierter Ansatz den Zellschutz, das Mikrobiom und damit auch die Langlebigkeit. Neue Analysen zu Eiweiß zeigen außerdem, dass ein hoher Konsum von tierischem Protein Alterungsprozesse pusht. Der Fokus sollte daher auf pflanzlichen Quellen liegen. Ebenso haben fermentierte Produkte mehr Stellenwert, da der davon profitierende Darm Einflussgeber auf Entzündungen, Gehirnfunktion und Stoffwechsel ist.

### Menschen tun sich mit neuen Gewohnheiten schwer. Was raten Sie?

Lebensstilanpassungen wirken häufig überfordernd. Wichtig ist, klare Ziele zu

### Mehr von Dr. Riedl lesen Sie hier:



[eatsmarter.de/blogs/der-ernaehrungs-doktor](https://eatsmarter.de/blogs/der-ernaehrungs-doktor)



[myfooddoctor.de/ernaehrungsmagazin](https://myfooddoctor.de/ernaehrungsmagazin)

Auf seinem EAT SMARTER-Blog „Der Ernährungs-Doktor“ und der myFoodDoctor-Website zeigt Dr. Matthias Riedl regelmäßig, wie Sie Krankheiten aktiv vorbeugen, lindern und sogar heilen können.

**Langlebigkeit sollte für alle Personen machbar sein.**

setzen und diese schrittweise einzuführen. Schon ein vitales Frühstück oder ein fleischfreier Tag pro Woche sind wichtige Meilensteine. Die Taktik, Nahrungsmittel hinzuzufügen statt zu verbieten, kann helfen, eine positive Beziehung zur ausgewogenen Ernährung aufzubauen: Anstelle von Zuckerverzicht könnte eine tägliche Portion Hülsenfrüchte der Weg sein. Durch Essenspläne, Meal-Prep sowie regionale und günstige Zutaten können die Aspekte Ausgaben, Zeit und Alltagstauglichkeit kombiniert werden.

INTERVIEW: FRIEDRIKE BRANDT

## Sie sind nur so alt, wie Sie sich fühlen!

Das Sprichwort könnte zumindest auf Ihr **biologisches Alter** zutreffen. Denn dieses beschreibt, wie intakt Ihr Körper wirklich ist – ganz unabhängig von Ihrem Geburtsdatum auf dem Papier.

### Es gibt unterschiedliche Methoden, um den Wert zu erfahren:

➔ **Online-Fragebögen:** Das Angebot zum Beispiel von Krankenkassen liefert eine erste grobe Einordnung, ist aber nicht medizinisch fundiert.



➔ **Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA):** Über Elektroden einer Körperfettwaage (beispielsweise im Fitnessstudio) werden Parameter wie Fett- und Muskelmasse sowie Körperwasser gemessen. Daraus werden Schätzwerte für biologisches Alter und Grundumsatz ermittelt.

➔ **Bluttest:** Biomarker wie Entzündungswerte, Blutzucker und -fette werden festgestellt. Die kostenpflichtige Analyse zeigt Risiken und Alterungstendenzen, lässt sich aber nicht eindeutig in ein biologisches Alter übersetzen.

➔ **Epigenetische Tests:** Diese können ärztlich durchgeführt oder nach Hause versandt werden. Durch die Messung von chemischen Markierungen an der DNA lässt sich eine exakte Zahl bestimmen.



**Je präziser, desto kostspieliger:** Sprechen Sie mit Ihrem Mediziner, welche Variante für Sie geeignet ist. Oft reicht ein Schätzwert schon aus, um die Neugier zu stillen und um als Warnzeichen für Risiken oder als Motivator für den richtigen Weg zu fungieren.





# NEUES FÜR FOODIES

Kulinarisch am Puls der Zeit! EAT SMARTER spürt für Sie News rund um Lebensmittelneuheiten, Essen und Trinken sowie aktuelle Trends auf und präsentiert Ihnen ausgewählte Highlights.

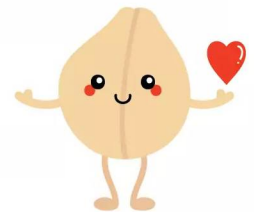


KNUSPERALARM DER INNOVATIVEN ART

## Kreativ mit Biss

Abwechslung für die Geschmacksknospen gefällig? Diese drei außergewöhnlichen Typen warten darauf, entdeckt zu werden: Happy Hummus mit orientalischem Twist, Crazy Curry für den Großstadt-Flair und Chili Lime, welcher Funken auf der Zunge zündet. Die herzhaften Crunchy Nutbars von NONSWEET beweisen, dass Snacks mehr als nur eine Pause füllen kann. Ohne Zuckerzusatz, glutenfrei und vegan bietet jede Variante eine köstliche Reise in neue Welten. 24,99 Euro je 12 Riegel à 40 Gramm. [nonsweet.de](http://nonsweet.de)

Das Hum-Must  
have für die Extra-  
portion Energie!



FESTTAGSKÜCHE LEICHT GEMACHT

## Gourmet-Kompositionen

Das Lidl Deluxe Sortiment verwandelt simple Mahlzeiten in besondere Augenblicke und bringt Eleganz auf den Tisch. Runden Sie Ihr Menü etwa mit den **soften Honigkugeln** ab. Das Beste? Ausgewählte Produkte sind ab jetzt dauerhaft erhältlich. Preise variieren. [lidl.de](http://lidl.de)



ZUM DAHINSCHMELZEN

## Naschen ohne Kompromisse

Süß geht auch smart. Vivani verpasst seiner Zartbitter-Schokolade ein Dattel-Makeover. Die Früchtchen liefern karameellige Noten ganz ohne den Einsatz von Industriezucker. 4,99 Euro je 80-Gramm-Tafel. [bioschokolade.de](http://bioschokolade.de)



AROMENSPIEL IM DUETT

## Mehr als Essig

Hier kommen zwei edle Tropfen für alle Fälle. **Apfelbalsam** verführt mit sonniger Frische, **Aceto Balsamico di Modena I.G.P.** überzeugt mit würzigem Charakter. So sorgt **BIO PLANÈTE** für kulinarische Highlights von Salat bis Dessert. Ab 9,99 Euro je 250-Milliliter-Flasche. [bioplanete.de](http://bioplanete.de)







FÜR PEP IM ALLTAG

## Natürlich belebend

Der TrinkApfel Essig-Mix von Kühne verbindet feinen Apfelessig mit Honig und kommt im Duo aus hochwertigen Zutaten daher. Granatapfel besticht durch einen fruchtigen Ton, während Ingwer eine pikante Nuance spendet. Mischen Sie zwei Esslöffel mit Wasser für den ultimativen Frischekick. 3,59 Euro je 500-Milliliter-Flasche. [kuehne.de](http://kuehne.de)

BUNT, KUSCHELIG UND VOLLER SINN

## Masche um Masche für eine gute Sache

Die lustigen Häubchen auf den **innocent Smoothies** sind nicht nur Deko. Für jede verkaufte Flasche mit Mütze wird eine Portion Obst und Gemüse an Bedürftige gespendet. Noch bis zum 1. Juli 2026 können Strickfreunde ihre Werke einreichen und Teil des Projekts werden. Und während die Nadeln klappern, passt ein fruity Drink bestens dazu. Preise variieren. [innocentdrinks.de](http://innocentdrinks.de)



TRADITION AUF JEDEM LÖFFEL

## Ein Glas voll Glück

Ein prima Teller Nudeln beginnt mit einer großartigen Sauce. Die Pasta Saucen von **Mutti** zaubern die Sonne Italiens direkt in Ihre Küche, mit dem intensiven Bouquet sonnengereifter Tomaten und sorgfältig erlesenen Komponenten. Von sanften Evergreens bis hin zu spannenden Kreationen findet sich für jede Stimmung genau das Richtige. Die **Arrabbiata** zum Beispiel setzt mit kalabrischem Chili ein feuriges Statement in Ihrer Kochroutine. Preise variieren. [mutti-parma.de](http://mutti-parma.de)



KLEINE PASTA-FANS AUFGEPAST

## Mit einem Schuss Liebe

Diese mediterrane Cremigkeit ist die Antwort auf „Ich mag kein Gemüse!“. Im **Pesto Rosso für Kinder** von **PPURA** treffen sonnengereifte Tomaten auf zarten Frischkäse, Cashews und einen Hauch Basilikum. Das Ergebnis ist ein milder Mix, der garantiert jedem Gaumen schmeckt. Psst! Den Klassiker gibt es auch als **Pesto Verde für Kinder**. 2,95 Euro je 125-Gramm-Glas. [ppura.bio](http://ppura.bio)



TSCHÜSS KUH, HALLO ERDAPFEL!

## Tolle Knolle

**DUG** bringt die erste Milchalternative aus Kartoffeln in deutsche Regale und das in drei Varianten. Von cremig-süß als Frühstücksbegleiter, über superschaumig für einen Cappuccino bis hin zu neutral für Lieblingsgerichte begeistert der pflanzliche Drink mit wenig Fett und Zucker. Pluspunkt: Er spart in der Herstellung deutlich Wasser und Fläche gegenüber vergleichbaren Produkten. 2,49 Euro je 1-Liter-Tetrapack. [dugdrinks.com](http://dugdrinks.com)











# Die Top 100 Protein-Profis

TEIL  
2

Jetzt wird nachgelegt. In dieser Fortsetzung feiern wir die nächsten Eiweiß-Heroes, die nicht nur unsere Muskeln lieben, sondern auch geschmacklich richtig abliefern. Mit dabei sind bewährte Klassiker, flinke Schwimmer und raffinierte Überraschungen. Dazu gibt es umfassende Expertise und erprobte Kniffe für eine optimale Versorgung.

LUISA RUSSMANN



# Starkes Wissen zum Fittmacher-Hype

Für unsere Energie, den Muskelaufbau und ein gutes Wohlbefinden ist Eiweiß unverzichtbar. Doch wie gelingt eine stabile Zufuhr? Entdecken Sie spannende Fakten und praktische Tipps für Ihren Alltag.

## Schlank mit System

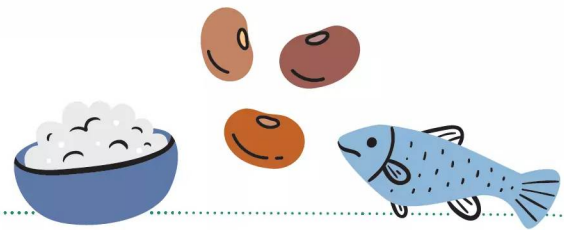
Eiweiß spielt beim Gewichtsverlust eine Schlüsselrolle. Es ist lange sättigend und unterstützt den Körper auf mehreren Ebenen. Entscheidend ist nicht nur die richtige Menge, sondern auch die Qualität der jeweiligen Quellen.

➔ Proteinreiche Speisen bremsen den Appetit, da sie die Ausschüttung von Sättigungshormonen aktivieren und Blutzuckerschwankungen abmildern.

➔ Beim Verdauen von Eiweiß läuft unser Organismus auf Hochtouren. Durch den sogenannten thermischen Effekt verbraucht er dabei deutlich mehr Energie als bei Fett oder Kohlenhydraten.

➔ Eine Gewichtsreduktion geht oft nicht nur an die Speckreserven. Sie kann sich auch über die Muskelmasse her machen. Genug des Baustoffes hilft, dem entgegenzuwirken.

➔ Die Verteilung von eiweißreicher Kost auf verschiedenen Lieferanten begünstigt ein geregeltes Essverhalten, schützt vor Heißhungerattacken und sichert das Aminosäureprofil effizient ab.



## Bohne oder Booster – eine Frage der eigenen Balance

Der normale Tagesbedarf von 0,8 bis 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht lässt sich in der Regel decken, solange auf eine ausgewogene Ernährung gesetzt wird. Bei einem höheren Bedarf kann der Griff zu Proteinprodukten doch ganz nützlich sein.

➔ Es gibt neun essenzielle Aminosäuren, die unser Körper nicht selbst produzieren kann. Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch und andere tierische Produkte enthalten sie in unterschiedlichen Verhältnissen. Wichtig ist hier der richtige Mix der Eiweißquellen.

➔ Die biologische Wertigkeit zeigt an, wie vollständig unser Körper ein Protein verwerten kann. Während das Hühnerei als Referenz mit 100 gilt, erreicht die Kombination aus einem Drittel Vollei zu zwei Dritteln Kartoffeln sogar rund 136.

➔ Wer Waren vom Tier reduziert oder sogar meidet, sollte ganz besonders bewusst wählen. Zum Beispiel erreicht eine ausgeglichene Mischung aus Soja und Reis eine Wertigkeit von circa 111.

➔ Bei verstärktem Bedarf durch etwa anregenden Sport oder fehlender Zeit zum Kochen kann eine Supplementierung Deckungslücken schließen.







## Was steckt hinter dem Trend?

Vom Joghurt bis zum Brot: Der Markt für mit Eiweiß angereicherte Goodies boomt. Was am Anfang super klingt, ist nicht immer die klügere Option. Oft lauern dahinter klebrige Tücken. Auf folgende Dinge sollten Sie lieber aufpassen:

➔ Weniger ist mehr. Achten Sie auf kurze und verständliche Zutatenlisten. Eine gute Wahl kommt ohne unnötige Zusatzstoffe und E-Nummern aus.

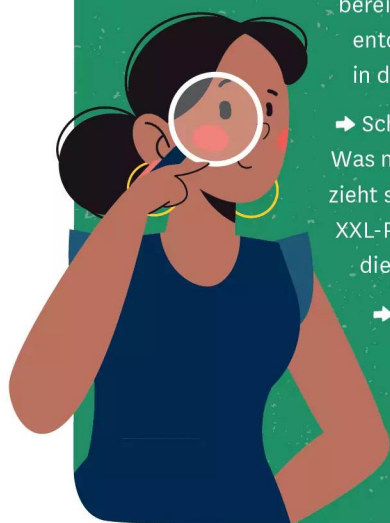
➔ Zuckeralarm! Viele Artikel punkten auf dem Etikett, beinhalten aber versteckte Süßungsmittel. Der vorsorgliche Blick auf das, was wirklich drin steckt, lohnt sich.

➔ Nicht jedes High-Protein-Angebot stellt tatsächlich nennenswerte Konzentrationen

bereit. Nur wer vergleicht, entdeckt echte Gewinner in den Kühlregalen.

➔ Schauen Sie auf die Größen. Was nach viel Eiweiß klingt, bezieht sich manchmal nur auf die XXL-Portionen. Überprüfen Sie die Grammangaben genau.

➔ Design ist nicht gleich Inhalt. Sachen mit netten Verpackungen sind nicht automatisch sinnvoll zusammengesetzt.



## Eiweißmythen im Check

Rund um das Thema kursieren etliche Behauptungen. Auf welche sollten Sie hören und was ist eher Unsinn? Wir klären auf.

➔ Brauchen nur Kraftsportler extra viel

Eiweiß? Nein, auch Ausdauerfans, Schwangere oder Ältere brauchen mehr, teils bis zu 1,6 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht und aufwärts. Lassen Sie sich beraten.



➔ Ist pflanzliches Protein schlechter?

Nicht unbedingt. Diese Quellen liefern zudem Ballaststoffe, enthalten aber keine entzündungsfördernde Arachidonsäure etwa aus Schweinefleisch. Durch Mischen lassen sich nötige Aminosäuren decken.

➔ Je mehr Eiweiß, desto besser?

Falsch gedacht. Ein Übermaß bringt keinen Mehrwert, sondern kann negative Folgen wie eine Nierenbelastung haben.

➔ Muss Protein direkt nach dem Training

verzehrt werden? Das kommt auf Ihr Ziel an. Für eine balancierte Ernährung zählt die Tagesbilanz. Wer Muskeln aufbauen will, kann binnen zwei Stunden nach dem Work-out mit Eiweiß nachhelfen.





## 50 beliebte Eiweißlieferanten

### Milchprodukte

*Weiche Verführer und intensive Gaumenspezialisten verwandeln jede Mahlzeit in ein kleines Fest. Wer könnte da widerstehen? Mit ihrer Fülle an Nährpower starten Sie einwandfrei versorgt durch.*



**17 g**  
Eiweiß pro  
100 g

#### Feta

Vitamin B<sub>12</sub> ist ein lebensnotwendiger Baustein, der gerade für alle eine Challenge darstellt, die aktiv einen Bogen um Fisch und Fleisch machen. Der mediterrane Dauerbrenner ist ein hervorragender Bote des Stoffes, der in die Blutbildung eingebunden ist und neuronalen Prozessen unter die Arme greift. Ein Rezept mit dem krümeligen Star gibt es auf Seite 123.



**8 g**  
Eiweiß pro  
100 g

#### Labneh

Cremig und mit einem Hauch von Säure definiert sich diese Zartheit aus dem Nahen Osten. Lange diente er vor allem als zweckmäßige Methode, um Joghurt haltbar zu machen. Seine typische Samtigkeit resultiert durch langsames Abtropfen. Traditionell wird die Spezialität mit Olivenöl und Kräutern serviert.

#### Magerquark

Er gehört zu den stillen Größen im Kühlschrank, sollte aber keineswegs unterschätzt werden. Sein sparsamer Fettgehalt macht ihn zum Wandlungskünstler von Kräuterdip bis Frühstücksbowl. Nebenbei spendet er Calcium für toughie Knochen sowie B-Vitamine für den Stoffwechsel.

Eine Punktlandung bei jedem Fitnessfan.



**14 g**  
Eiweiß pro  
100 g

#### Blauschimmelkäse

Das feine Netz aus blauen Adern bildet sich durch kontrollierte Alterung mit speziellen Schimmelpilzen, die das unverwechselbare Profil ausmachen. Bei dem prägnanten Duft und besonderen Aussehen scheiden sich die Gemüter. Wer in den Genuss kommt, profitiert etwa von Vitamin A für ein klares Sehvermögen.



**19 g**  
Eiweiß pro  
100 g



#### Sauermilchkäse

Hinter dem Namen steckt ein etabliertes Verfahren, das durch Vergärung einen dezent-pikanten Kraftprotz kreiert. Durch den moderaten Ölanteil steht er bei Aktiven hoch im Kurs. Als Plus stattet er uns etwa mit Biotin für robuste Haare und eine vitale Haut sowie mit Vitamin B<sub>6</sub> für zelluläre Antriebskraft aus.

**30 g**  
Eiweiß pro  
100 g



## Paneer

Selbst in heißem Öl behält der indische Liebling seine Form und passt deshalb perfekt zu feurigen Eintöpfen oder farbenfrohen Spießen. Er besteht in der Regel aus Kuhmilch und kommt dabei meist ohne tierisches Lab aus, was ihn gefragt bei einer vegetarischen Lebensweise macht.



**19 g**  
Eiweiß pro  
100 g



## Bergkäse

Während der zeitintensiven Reifung bauen Milchsäurebakterien fast die gesamte Laktose ab. Dadurch kommt der Alpentyp auch für Menschen mit Empfindlichkeiten infrage. Außerdem entstehen bei der Herstellung natürliche Enzyme, die eine Aufspaltung von Lipiden und Proteinen erleichtern.

**29 g**  
Eiweiß pro  
100 g

## Kefir

Ursprünglich aus dem Kaukasus stammend, ist es ein Kultgetränk mit langem Brauch. Mit mikrobieller Veredelung verwandelt es sich in ein probiotisches Wunder, das dem Darm schmeichelt. Heute feiert es ein Comeback bei allen, die Wert auf einen entspannten Bauch legen.



**3 g**  
Eiweiß pro  
100 g

## Halloumi

Mit Kalium unterstützt der quietschende Kollege die Regulierung des Blutdrucks, indem er die Wirkung von Natrium im Körper ausgleicht. Bei ausreichender Zufuhr kann er erhöhten Werten entgegenwirken. Allerdings ist der Salzgehalt in der Regel beachtlich. Unser Tipp: Weichen Sie ihn vor dem Verzehr etwas in Wasser ein.

**28 g**  
Eiweiß pro  
100 g



## Ricotta

Der Frischkäse wird aus Molke durch schonendes Erhitzen hergestellt, das ihm seine luftige Haptik gibt. Dabei bleibt der Mineralstoff Phosphor erhalten, der für den Energiestoffwechsel und unsere Zellregeneration unverzichtbar ist. Beim Kauf sollten Sie eine eher überschaubare Zutatenliste wählen, um die natürliche Qualität zu genießen.

**11 g**  
Eiweiß pro  
100 g





## 50 beliebte Eiweißlieferanten

### Nüsse

*In filigranem Gebäck und köstlichen Keksen haben sie bereits ihren Rang als crunchy Zutat sicher. Nebenbei sind sie treue Begleiter für unterwegs, die kleine Pausen mit Antrieb und Freude füllen. Ihre Mineralstoffe und Vitamine steigern die Vitalität.*

9 g

Eiweiß pro  
100 g



#### Pekannüsse

Ihre Anfänge reichen tief in die amerikanischen Südstaaten und Nordmexiko, wo sie seit Generationen eine Zutat für Pies und andere Naschereien sind. Ihr Profil zeigt sich durch Öle, die beim Rösten bestens entlockt werden. Ein Rezept mit dem Leckerbissen haben wir für Sie auf Seite 51.

#### Macadamianüsse

Sie gilt als Königin unter den Kernigen und das nicht nur wegen ihres fein-buttrigen Aromas. Ihr Vorrat an einfach ungesättigten Fettsäuren stärkt die Herz-Kreislauf-Gesundheit und hält Entzündungsprozesse in Schach. Gleichzeitig trumpft die edle Dame mit Magnesium, das unsere Muskeln und Nerven in Balance bringt.

#### Walnüsse

Rein optisch erinnert das gerunzelte Herzstück an unser Denkorgan. Das passt zufälligerweise ganz wunderbar, denn es ist voll von Omega-3-Fettsäuren. Die brauchen wir für eine normale Funktion unseres Gehirns und der Neuronen. Obendrein ist es reich an Polyphenolen gegen Zellstress.

16 g

Eiweiß pro  
100 g



9 g

Eiweiß pro  
100 g



#### Haselnüsse

Vitamin E bewahrt unser Gewebe vor schädlichen Einflüssen und gibt der körpereigenen Abwehr Rückenwind. Riboflavin, oder auch Vitamin B<sub>2</sub>, pusht unsere Kraftreserven und mischt bei der Pflege der äußeren Barriere sowie Schleimhäute mit. So machen die runden Kraftpakete von süß bis herzhaft eine exzellente Figur.

15 g

Eiweiß pro  
100 g



#### Paranüsse

Schon zwei der XXL-Baumsamen täglich genügen, um unseren Bedarf an Selen zu decken, das wir beispielsweise für die Schilddrüse brauchen. Weil sie sich allerdings mit Radium aus den umliegenden Böden anreichern, sollte es bei der minimalen Dosis bleiben.

14 g

Eiweiß pro  
100 g





## 50 beliebte Eiweißlieferanten

*Bescheidene Helfer mit großer Wirkung. Diese Teamplayer müssen nicht im Rampenlicht stehen, sondern fühlen sich auch in der Nebenrolle pudelwohl. Sie setzen Akzente und spenden Baustoffe für unseren Bewegungsapparat.*

### Toppings



#### Hühnerei

Als Paradebeispiel für Protein hat sich dieser ovale Allrounder schon etabliert. Die hohe biologische Wertigkeit macht ihn zur prima Ergänzung für unzählige Gerichte. Halbiert, pochiert oder in Scheiben geschnitten schenkt er Salaten und Co den gewünschten Kick.

**13 g**

 Eiweiß pro  
100 g

**25 g**

 Eiweiß pro  
100 g


#### Schnittlauch, getrocknet

Kräuter sind im Allgemeinen keine Proteinquellen, haben jedoch gerade in komprimierter Gestalt viel zu bieten. Für den Hauptanteil in der täglichen Versorgung sind sie natürlich nicht gedacht. Zum Veredeln dürfen sie trotzdem gerne eingesetzt werden.

#### Kokosnussfleisch, getrocknet

Im Inneren der Steinfrucht schlummert ein hoher Ballaststoffanteil, der die Verdauung ankurbelt und ein nachhaltiges Sättigungsgefühl erzeugt. Das enthaltene Mangan regt den Energiestoffwechsel und den Aufbau von etwa Knorpeln an.


**6 g**

 Eiweiß pro  
100 g


#### Alfalfa-Sprossen

Die zarten Triebe der Luzerne zählen zu den ältesten Kulturpflanzen und waren historisch vor allem eine Futterquelle für Nutztiere. Ihre Saponine, also sekundäre Pflanzenstoffe, wirken positiv auf den Cholesterinspiegel, indem sie die Moleküle im Darm binden und so die Aufnahme hemmen.

**4 g**

 Eiweiß pro  
100 g

#### Tahini

Zermahlener Sesam stellt die Basis dieser Paste, die vornehmlich in der Levanteküche brilliert. Je nach Herstellung variiert der Geschmack von mild bis kräftig. Aber Vorsicht: Sie besteht zu mehr als zwei Dritteln aus Fetten und sollte daher in Maßen für zum Beispiel Dressings genutzt werden.


**18 g**

 Eiweiß pro  
100 g



## 50 beliebte Eiweißlieferanten

# Fisch & Meeresfrüchte

Die nassen Gefährten aus den Tiefen eröffnen etliche Vorteile für Körper und Geist. Sie bergen zentrale Elemente, die unsere Widerstandskraft boosten und damit das Wohlbefinden stärken.

### Thunfisch

Der athletische Hochseeschwimmer legt enorme Strecken zurück und sorgt auch kulinarisch für Furore auf dem Teller. Sein festes, dunkles Fleisch ist aus der japanischen Gastronomie nicht wegzudenken, zeigt sich aber ebenso in der Dose oder kurz gebraten von seiner

besten Seite. Greifen Sie zu nachhaltig gefangenen Varianten, um Quecksilberbelastung und Beifang zu mindern.

**23 g**  
Eiweiß pro  
100 g



**19 g**  
Eiweiß pro  
100 g

### Makrele

Sie schätzt die Freiheit der offenen Gewässer und zieht meist in großen Schwärmen durch Nordatlantik und Nordsee. Bei uns landet sie gerne auf dem Rost oder wird herkömmlich geräuchert. Zusätzlich hält sie relevante Mineralstoffe wie Kupfer und Selen bereit, die funktionierende biochemische Abläufe begünstigen.

### Miesmuscheln

Am wohlsten fühlt sich diese salzige Kostbarkeit in dichten Kolonien an felsigen Küsten. Ihre harte Schale verbirgt eine Vollmundigkeit, die durch simple Zubereitung wie Dampfgaren ideal zur Geltung kommt. Gefüllt mit wertvollem Eisen und Zink, fördert sie eine gesunde Blutbildung.

**10 g**  
Eiweiß pro  
100 g



**20 g**  
Eiweiß pro  
100 g



### Scholle

Besonders beim Jodgehalt dieses flachen Bodenflitzers sollten Sie aufhorchen. Das unverzichtbare Spurenelement für die Produktion von Schilddrüsenhormonen kommt in deutschen Küchen oft zu kurz. Wer regelmäßig zugreift, kann auf schmackhafte Weise gegensteuern.

**18 g**  
Eiweiß pro  
100 g

### Garnelen

In puncto Zellschutz hat dieses Krustentier ein echten Ass im Panzer. Das natürliche Pigment Astaxanthin, einem antioxidativ wirkenden Carotinoid, ist für die typisch rötliche Färbung verantwortlich. Es hilft, freie Radikale zu neutralisieren und bewahrt so das Gewebe vor oxidativem Stress sowie frühem Verschleiß.





## Austern

Seit der Antike ranken sich Mythen um dieses Symbol für Verführung und Leidenschaft. Es verzaubert uns mit einem exotischen Touch von Luxus und lässt an ruhige Strandtage und glamouröse Champagnerabende an der französischen Côte d'Azur denken.


**9 g**

 Eiweiß pro  
100 g


## Oktopus

Dieser Geschicklichkeitskünstler überzeugt mit einer spannenden Aminosäure namens Taurin, die eine Rolle bei der Regulierung von Herzfrequenz und Blutdruck spielt. Außerdem stabilisiert sie die Leistungsfähigkeit von Nerven sowie Muskeln und unterfüttert so einen belastbaren Kreislauf.

**16 g**

 Eiweiß pro  
100 g

## Forelle

Erfrischende Flüsse und klare Seen sind die Heimat dieser populären Art. Sowohl wild gefangen als auch aus kontrollierter Zucht punktet sie selbst bei Skeptikern dank ihrer milden Nuancen. Ihr heimischer Ursprung macht sie zur regionalen Leckerei, die nachhaltiges Fischen und bewussten Genuss vereint.

**21 g**

 Eiweiß pro  
100 g

**19 g**

 Eiweiß pro  
100 g

## Lachs

Kaum ein Wassertummler schmückt sich mit einem so guten Ruf wie dieser Alleskönner. Das liegt zum Teil an der geballten Ladung von Omega-3-Fettsäuren, die unter seinen Schuppen stecken. Die spenden einen Beitrag zur Herzgesundheit, wirken gegen Entzündungen und halten das Gehirn für tägliche Hochleistungen fit.

**18 g**

 Eiweiß pro  
100 g


## Hummer

Was einst als erschwingliche Seemannskost galt, hat sich mittlerweile zum Aushängeschild der gehobenen Cuisine gemausert. Der Wandel begann mit der Industrialisierung begleitet von einer höheren Nachfrage in feinen Kreisen und strengeren Fangquoten. Heute steht der harte Kerl für Exklusivität.



## 50 beliebte Eiweißlieferanten

# Fleischalternativen

### Portobello

Ein kräftiger Umami-Geschmack macht ihn zur ersten Wahl für deftiges Genießen. Die kostbaren Inhaltsstoffe wie Vitamin D, B-Vitamine und Mineralstoffe unterstützen eine bedarfsgerechte Ernährung und unsere Abwehrkräfte, auch in der frostigen Saison. Zur Lagerung ist ein belüfteter Platz vorteilhaft.

**4 g**

Eiweiß pro  
100 g



### Tempeh

Die veredelte Delikatesse aus Indonesien glänzt mit würzigem Aroma und einer kompakten Konsistenz. Die natürliche Reifung steigert den Gehalt an probiotischen Kulturen. So passt sie klasse in eine umsichtige Lebensweise und zu unserer Darmflora. Kombiniert mit etwa Marinaden entfaltet sie ihr volles Potenzial als plantbased Verwöhnmoment für alle Fälle.

**19 g**

Eiweiß pro  
100 g



**25 g**

Eiweiß pro  
100 g



### Seitan

Aus dem reinen Klebereiweiß von Weizen bildet sich ein verblüffend fleischähnliches Erlebnis zum Braten oder Grillen. Die Entstehung wird auf buddhistische Klöster zurückgeführt. Heute zeigt sich das wandelbare Erzeugnis in Foodtrucks und Feinschmeckerlokalen.

*No meat? No problem! Pflanzliche Optionen erobern unsere Regale mit Volldampf und verzichten dabei nicht auf Textur und Rafinesse. So wird's garantiert nie öde.*

**80 g**

Eiweiß pro  
100 g



### Erbseproteinpulver

Fein zerstoßen und hochkonzentriert finden wir dieses Hülsenfruchtextrakt selten im Vorratsschrank. Es ist vielmehr verborgen in pflanzlichem Ersatz für Fleisch und Milchprodukte. Das neutrale Bouquet und vollständige Aminosäureprofil macht es zur Grundlage für vegane Schnitzel und Co.



**15 g**

Eiweiß pro  
100 g

### Tofu

Isoflavone aus der Sojabohne entfalten eine hormonähnliche Wirkung, die etwa in den Wechseljahren entlastend sein kann. Die sekundären Pflanzenstoffe optimieren unter anderem auch die Hautgesundheit. Bei Erkrankungen mit Hormonbezug sollten Sie allerdings aus eben diesem Grund Umsicht walten lassen.



## 50 beliebte Eiweißlieferanten

### Gemüse

2 g

Eiweiß pro  
100 g



#### Süßkartoffeln

Hinter ihrer leuchtenden Farbe verbirgt sich eine wahre Offenbarung. Das Betacarotin verwandelt sich im Körper zu Vitamin A und gibt Sehvermögen und Abwehrkräften einen Boost. Gleichzeitig bringen die Ballaststoffe Schwung in die Verdauung und leiten eine angenehme Hungerstillung ein.

3 g

Eiweiß pro  
100 g



#### Wirsing

Blatt für Blatt überrascht er mit einer stattlichen Vitamin-C-Ausstattung, die das Immunsystem kräftigt und die Kollagenbildung antreibt. Letzteres brauchen wir, um die Haut elastisch zu halten und Wunden schneller heilen zu lassen. Für manche ist der Krauskopf aber ein kleiner Schelm in Sachen Blähungen.

1 g

Eiweiß pro  
100 g



#### Hokkaido

Hier kommt ein Kürbis, der es eilig hat. Seine Schale muss nicht entfernt werden, denn sie wird beim Garen herrlich zart und spart damit nicht nur Zeit, sondern behält auch viele gute Inhaltsstoffe bei. Sein süßliches Aroma macht Lust auf mehr. Gleichzeitig bringt er eine Reihe an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen mit.

4 g

Eiweiß pro  
100 g



#### Grünkohl

Über Jahre als veraltetes Winterveggie belächelt, ist es höchste Zeit für ein frisches Image. Denn der grüne Profi verwöhnt uns mit Chlorophyll, dem entgiftende und entzündungshemmende Attribut zugeschrieben werden. In den dunklen Monaten kriegen wir so ein Müh Lebendigkeit.

2 g

Eiweiß pro  
100 g



#### Topinambur

Die Knolle hat ihre Wurzeln in Nordamerika, aber fand schnell ihren Stand an europäischen Herden und rühmt sich seither als praktische Kartoffel-Alternative. Für alle, die ihre Blutzuckerwerte verfolgen, ist sie dank ihres niedrigen glykämischen Index eine clevere Entscheidung.



## 50 beliebte Eiweißlieferanten

### Exoten

*Abseits der alten Bekannten wartet eine bunte Vielfalt mit einzigartigen Charakteren und ungewöhnlichen Facetten. Sie erweitern den Horizont und setzen neue Impulse für Ihre Wellness. Manchmal lohnt sich eben doch der Blick über den eigenen Tellerrand.*



#### Chiasamen

Beim Kontakt mit Flüssigkeit quellen die Superstreusel um das Vielfache ihrer Größe auf. Die Ballaststoffe schmeicheln der Körpermitte und schaffen beständige Fülle. Zusätzlich liefern sie reichlich Alpha-Linolensäure, die im Körper umfassende Schutzfunktionen übernimmt.

**21 g**

Eiweiß pro  
100 g

#### Dulse, getrocknet

Rote Meeresalgen entfalten dank natürlicher Glutamate eine kräftige Umami-Explosion. Durch Trocknung bleibt ihre Nährstoffpower erhalten. Good to know: Je nach Herkunft können Spuren von Schwermetallen mit von der Partie sein. Setzen Sie auf zertifizierte Ware. Auch der erhöhte Jodgehalt kann für manche zum Problem werden.

**18 g**

Eiweiß pro  
100 g



#### Kakaonibs

Wer gute Laune zum Knabern sucht, wird mit den Minis fündig. Theobromin und Phenylethylamin sorgen für einen munteren Kick im Kopf und machen Lust auf mehr. Mit kaum Zucker entfalten sie die Kraft der Kakaobohne und bieten Genuss ohne Reue. In Maßen natürlich.

**12 g**

Eiweiß pro  
100 g



**5 g**

Eiweiß pro  
100 g

#### Guave, getrocknet

In den tropischen Ursprungsregionen Mittel- und Südamerikas ist die kunterbunte Frucht ein nährstoffreicher Snack. Ihr hoher Gehalt an Vitamin C übertrifft sogar viele Zitrusfrüchte. Entwässert zaubert sie einen leckeren Crunch.

#### Teff

Das kleine Getreide kann auf eine jahrtausendealte Tradition in Äthiopien und Eritrea zurückblicken, wo es auch nach wie vor als Grundnahrungsmittel dient. Von Injera, einem lokalen Fladenbrot, bis hin zu Porridge gehört es fest an den Esstisch. Bei uns gibt es das Urkorn in einigen Bioläden.

**11 g**

Eiweiß pro  
100 g





## Matcha

Für das leuchtende Pulver werden die Blätter der *Camellia sinensis* benutzt. Insbesondere in der japanischen Teekultur hat es einen hohen Stellenwert. Auch bei uns kommt es in Form von Lattes und Iced Drinks als Trendgetränk daher. Mit Catechinen ist es ein Schutzschirm gegen freie Radikale.

**24 g**

 Eiweiß pro  
100 g

**12 g**

 Eiweiß pro  
100 g

## Gojibeeren, getrocknet

Das Superfood im Kleinformat aus China begeistert mit einem üppigen Vorrat an Antioxidantien. Speziell der Wirkstoff Zeaxanthin fungiert als Unterstützung der Augengesundheit. Trotz der Benefits haben die Nascherlen vor allem in dehydrierter Form ordentlich Zucker am Start, weshalb gezügelte Portionen ratsam sind.



## Spirulina

Grüner geht's kaum. Die Mikroalgen gehören zu den frühesten Organismen der Welt und präsentieren sich heute als Konzentrat mit geballter Nährkraft. Im Fokus steht der Farbstoff Phycocyanin, der entzündungshemmend agiert und die Zellregeneration stimuliert. Energyballs und Smoothies bereichert das Seeblatt mit Substanz und Herbheit.

**60 g**

 Eiweiß pro  
100 g

## Sacha Inchi

Besser geläufig als Inka-Nuss, wächst die Pflanze im Amazonasgebiet Perus und liefert Samen mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren, darunter wertvolles Omega-3. Das aus ihnen gewonnene goldene Öl bereichert Dressings und Dips mit erdiger Note.


**27 g**

 Eiweiß pro  
100 g


## Urad Dal

Indische Urdbohnen sind eine elementare Zutat in klassischen Rezepten wie Idli, also kleinen Reisküchlein, oder dem Currygericht Dal Makhani. Ein verlängertes Einweichen der dunklen Linsen setzt Enzyme frei, die unseren Darmapparat fördern und Gasbildungen reduzieren.

**25 g**

 Eiweiß pro  
100 g

## Vom Feld in die Pfanne – ein Blick in die Zukunft

Grille statt Grillhähnchen? Klingt erstmal ungewöhnlich, birgt aber großes Potenzial. Insekten sind kleine Eiweißwunder, bescherten essenzielle Aminosäuren und beanspruchen dabei kaum Wasser, Platz oder Futter.

Mehlwurm, Heuschrecke und Co sind mittlerweile in der EU als Lebensmittel zugelassen. Auf der Verpackung muss das aber deutlich für den Verbraucher erkennbar sein, eben genau wie bei anderen Zutaten tierischen

Ursprungs auch. Wer sich traut, kann also zum Protein aus der Krabbelecke greifen. Inzwischen gibt es schon Produkte wie Burgerpatties aus dem Tiefkühlregal.





**Yakult**

Ein achtsamer Umgang mit unserem  
Darm kommt unserer ganzheitlichen  
Gesundheit zugute und ist ein  
wichtiger Baustein für Longevity.



## Ein guter Freund fürs Leben

# So hält Ihr Darm Sie lange fit

In unserer Körpermitte schlummert ein wahres Wunderwerk, das mehr leistet als bloßes Verdauen. Der Darm hat unter anderem Einfluss darauf, wie wir uns fühlen und wie gut wir gegen Krankheiten gewappnet sind. Umso wichtiger, alles in Waage zu halten. Mit Ernährungswissenschaftlerin Laura Merten verraten wir Ihnen, wie Sie Ihrem Darm optimal zur Seite stehen.

### Mit Expertenrat von



#### LAURA MERTEN

Als Ernährungswissenschaftlerin und Co-Gründerin der Plattform *Satte Sache* hat sie sich zur Aufgabe gemacht, Know-how rund um gesunde Ernährung alltagsnah und verständlich zu vermitteln. Ihre Bücher *Endlich vegan* und *Plant. Based.* stehen für nachhaltigen Genuss.

Unser Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan. Er bildet die Basis für unsere Gesundheit und hat einen enormen Einfluss auf die Lebensqualität. Bereits vor über 90 Jahren erkannte das der japanische Wissenschaftler Dr. Minoru Shirota. Mit seiner Forschung im Bereich Mikrobiologie wollte er den Menschen ein glückliches und gesundes Leben ermöglichen. Denn eine Darmflora (heute Darmmikrobiota genannt) in Balance ist die Grundlage für die Gesundheit und formt das Fundament für ein langes Leben.

### Ein unterschätztes Multitalent

Im Darm tummeln sich Billionen von winzigen Organismen, die Einfluss auf das Wohlbefinden haben. „70 bis 80 Prozent aller Immunzellen sitzen im Darm und schirmen unseren Körper unermüdlich vor unerwünschten Eindringlingen ab“, erklärt Laura Merten. Gleichzeitig steht der Darm in ständigem Austausch mit unserem Gehirn. Die Mikroorganismen produzieren Botenstoffe, die direkt auf Nerven und Hormone wirken. So können sie sich positiv auf unser Stressempfinden oder unseren Schlaf auswirken. „Diese Schaltzentrale

im Darm funktioniert aber nur dann reibungslos, solange sich unsere Darmbakterien wohlfühlen“, so die Expertin. So arbeitet der Darm mit seiner Darmflora stetig als Motor für unsere Nährstoffversorgung, indem er Vitamine produziert, Mineralstoffe verwertet sowie wichtige Komponenten für unseren Körper und Geist bereitstellt. Auf diese Weise trägt eine Darmflora in Balance eine wichtige Rolle für die ganzheitliche Gesundheit und ist ein essentieller Teil für Longevity.

Und genau dieser Gedanke zeichnete sich schon vor Jahrzehnten in Dr. Shirotas Leitsatz »Kencho Choju« ab.



### Routinen statt Reparatur

Unser Darm freut sich, wenn man ihm mehr als nur gelegentliche Aufmerksamkeit schenkt. Wer erst bei Beschwerden aktiv wird, verpasst den besten Zeitpunkt für wirksame Vorsorge. Für Laura Merten ist „ein glücklicher Darm auch eine Investition in die eigene Gesundheit.“ Wohltuende Angewohnheiten wie feste Essenszeiten, ausreichend Schlaf oder kleine Pausen geben den nützlichen Bakterien in unserem Darm die nötige Stabilität, um Tag für Tag ihre Arbeit zu verrichten. So bleiben Immunsystem, Stoffwechsel und Energielevel kontinuierlich im Einklang. Beständigkeit ist hier der Schlüssel für ein harmonisches Gefüge im Inneren.

### Freundschaft braucht Pflege

Der Darm verdient die gleiche Aufmerksamkeit wie ein guter Freund. ➔

»Kencho Choju«  
ist Japanisch und heißt  
so viel wie »Ein gesunder  
Darm ist die Grundlage  
für ein langes Leben«.



## Laura Mertens Lieblingsrituale für einen glücklichen Darm

*Für einen Darm in Balance braucht es keine Zauberformel. Diese Alltagslieblinge passen zu jedem und machen rundum gute Laune.*

**1 BALLASTSTOFFREICH ESSEN:** Unverdauliche Pflanzenfasern sind wie ein Work-out für den Verdauungstrakt und liefern den Darmbewohnern Futter. Ideal sind lösliche Ballaststoffe aus Hafer, Flohsamenschalen, Hülsenfrüchten oder das Pektin in Äpfeln.



**2 AUSREICHEND TRINKEN:** Unser Darm braucht Flüssigkeit, um perfekt „geölt“ zu sein. 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßte Tees täglich sind prima. Bei Hitze oder Sport darf es gerne mehr sein. Gönnen Sie sich direkt am Morgen ein Glas lauwarmes Wasser für einen Energiekick.



**3 BEWEGUNG EINBAUEN:** Ihr Darm freut sich über kleine Bewegungsmomente, die den Kreislauf und die Verdauung anregen. Schon 10 bis 15 Minuten Stretching oder ein Spaziergang bringen alles in Schwung. Beständigkeit ist dabei wichtiger als Intensität. Ausdauersportarten wie Radfahren, Walking oder Schwimmen bieten sich gut an.

**4 PROBIOTIKA EINPLANEN:** Integrieren Sie Probiotika in Ihren Speiseplan – regelmäßig und über einen längeren Zeitraum. Achten Sie dabei darauf, dass eine ausreichende Keimzahl enthalten ist und dass die Bakterien lebend im Darm ankommen.

**5 STRESS REGULIEREN:** Seelische Belastung und zu wenig Schlaf wirken direkt auf unsere Körpermitte. Super sind kleine Pausen, Yoga und Atemübungen, um das innere Gleichgewicht zu finden. Auch feste Esszeiten und Abendrituale für einen tiefen Schlummer sind stabilisierend für Körper und Geist.



**6 KLEIN ANFANGEN:** Jeder kleine Schritt zählt. Überfordern Sie sich nicht, indem Sie alles auf einmal ändern. Beginnen Sie mit kleinen Gewohnheiten. So bleibt es machbar und jeder Fortschritt stärkt Körper und Darm.

In eine gute Freundschaft investieren wir Zeit und Aufmerksamkeit – und das kontinuierlich. Genau so sollten wir es bei unserem Darm handhaben.

**„Unser Darm strengt sich täglich pausenlos für uns an, auch wenn wir ihn im besten Fall kaum spüren.“**

Laura Merten

Wer aufmerksam auf Signale aus dem Bauch hört und kleine Gesten der Fürsorge zeigt, stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper. Und so kann ein gesunder Darm einen wichtigen Beitrag zu Wohlbefinden, Vitalität und Gesundheit bis ins Alter leisten.

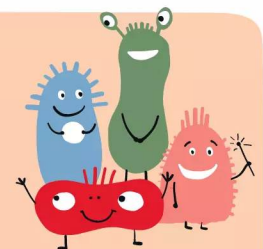
LUISA RUSSMANN

### Schon gewusst?

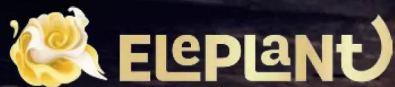
#### Kleine Helfer, große Wirkung

Unser Darm beherbergt ein Ökosystem aus Billionen von Bakterien. Damit dieses funktioniert, brauchen wir eine Vielfalt verschiedener Bakterien in ausgewogener Zusammensetzung. Für unser Wohlbefinden ist es also wichtig, dass die Darmflora in

Balance ist, die guten Bakterien (wie Laktobazillen oder Bifidobakterien) die Oberhand behalten und eher schlechte Bakterien (z. B. E. coli) in Schach gehalten werden. Dr. Shirota als Pionier für gute Bakterien erkannte dies schon vor über 90 Jahren.







100% pflanzlich

Buttrig im Geschmack



Eine für alles

Niedriger CO<sub>2</sub>-Fußabdruck

## Nachhaltiger Buttergenuss mit Eleplant

Ob beim Kochen oder Backen: Gute Butter ist eine unverzichtbare Zutat. Geht das auch vegan? Auf jeden Fall! Eleplant ist eine rein pflanzliche Alternative, die nicht nur genauso köstlich schmeckt, sondern sich auch ebenso vielseitig einsetzen lässt. Hochwertige Inhaltsstoffe wie Shea-, Kokos- oder Rapsöl sowie glutenfreier Haferdrink sorgen für das typische Aroma und eine cremige Konsistenz. Gleichzeitig ist Eleplant besonders klimafreundlich, denn seine CO<sub>2</sub>-Bilanz liegt rund 84 Prozent unter dem des tierischen Originals. So wird bewusstes Genießen ganz einfach.

Erfahren Sie mehr unter: [eleplant.de](https://www.eleplant.de)

## 50 PRODUKTTESTER GESUCHT

Sie möchten sich selbst von der veganen Butter-Alternative überzeugen? Dann bewerben Sie sich jetzt bis zum 02.11.2025 als einer von 50 Testern und entdecken die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Eleplant. Alle Infos sowie das Teilnahmeformular finden Sie auf unserer Website.

Bewerben Sie sich unter [eatsmarter.de/eleplant](https://eatsmarter.de/eleplant)

Bis  
**02.11.25**  
mitmachen  
& testen



# WEIHNACHTS- GEWINNSPIEL

Wir haben dieses Jahr ganz besondere Geschenke für Sie zum Fest: Gemeinsam mit unseren Partnern verlosen wir echte Highlights rund ums Kochen und Genießen.

Mit  
17  
super  
Preisen

UNSERE WEIHNACHTSPARTNER:

**EDUSCHO**  
-Kaffeetradition seit 1924-

**Sodapop**



**GEFU**





# EDUSCHO

-Kaffeetradition seit 1924-

## Die Mischung macht's: Kaffee trifft Süßlupine

Entdecken Sie mit Eduscho die neue Art, Kaffee zu trinken.

Für alle, die etwas Neues wagen wollen, hat Eduscho jetzt genau das Richtige: eine innovative Mischung aus bestem Kaffee und der milden Power der Süßlupine. Das Ergebnis sind herrlich nussige, vollmundige, schokoladige Noten mit weniger Säure im Geschmack. Der bereits gemahlene Mix lässt sich im Handfilter, in der Filtermaschine oder der Siebstempelkanne zubereiten und verwöhnt Sie mit sanften Genussmomenten. Auch top: Durch den Anbau der Lupine in Europa punktet der Filterkaffee mit kürzeren Lieferwegen. „Kaffee & Lupine“ von Eduscho gibt es online und in ausgewählten Supermärkten für circa 3,99 Euro à 250 Gramm. Mehr Infos unter: [eduscho.com/de/de/kaffee-lupine](https://eduscho.com/de/de/kaffee-lupine)

**Gewinnen Sie ein Set aus der neuen Sorte „Kaffee & Lupine“ und einer Filterkaffeemaschine, dem Moccamaster, im Wert von 265 Euro.**



# Sodapop

## Prickelnde Erfrischung

Bringen Sie mit SODAPOP Leben in Ihr Wasser.

Lust auf spritzige Abwechslung in Ihrem Alltag? Die Sprudler, Wasserfilter und Sirupe in verschiedenen Geschmacksrichtungen von SODAPOP helfen dabei, Leitungswasser in köstliche Getränke zu verwandeln. Der SODAPOP Logan überzeugt dabei durch seine einfache Handhabung dank des One-Button-Push-Systems, mit dem sich die Sprudelstärke individuell anpassen lässt. Praktisch: Sie können sowohl Glas- als auch wiederverwendbare PET-Flaschen nutzen. Eine clevere und nachhaltige Lösung! Mehr Infos unter: [sodapop.com](https://sodapop.com)

**Gewinnen Sie ein SODAPOP Logan Starterkit mit je einer PET- und zwei Glasflaschen, einem CO<sub>2</sub>-Universalzylinder und Sirupen aus der Bar Edition im Wert von 130 Euro.**





# GEFU®

## Präzision trifft Geschmack

Bringen Sie mit **GEFU** Würzen auf ein neues Level.

Kleine Handgriffe mit großer Wirkung: Der Gewürzschneider **SPICE-CUT** setzt mit brillant scharfen Zähnen intensive Aromen von Gewürzen, getrockneten Kräutern oder auch Chili frei. Die Präzisionsmühle **SPICE-GRIND** beeindruckt zudem durch ihre mehrstufige Mahlgradeinstellung – von superfein bis extragrob – und sorgt so für perfekten Genuss. Mehr Infos unter: [gefu.com](http://gefu.com)

**Gewinnen Sie** eins von **fünf Sets** bestehend aus **SPICE-CUT** und **SPICE-GRIND** im Wert von je **100 Euro**.



## Aromenzauber für jeden Tag

Mit **Azafran** werden Genusspausen zu ganz besonderen Momenten.

Azafran bringt Vielfalt, Qualität und Geschmack zu kleinen Preisen in Ihre Küche und in die Teetasse. Familiengeführt, kompromisslos bei Rohwaren, Frische und Verarbeitung: So werden Alltagsgerichte und Tee-pausen zum Erlebnis. Ob schnelle Küche, festliche Highlights, Backideen oder wohltuende Tees, von mild bis spicy ist für jeden Geschmack etwas dabei. Mehr Infos unter: [azafran.de](http://azafran.de)

**Gewinnen Sie** eins von acht **Gewürz-Sets** im Wert von je **17 Euro**.



## Leckere Nüsse richtig lagern

Kochen, Backen, Snacken: Genießen Sie die Vielfalt mit den Leckereien von **KLUTH**.

Ob Walnusskerne im Müsli, Haselnüsse zum Backen oder Studenten-futter für zwischendurch: Die Nüsse von **KLUTH** machen den Alltag lecker! Dafür setzt das Familienunternehmen auf ausgesuchte Premium-Qualität für besten Geschmack. Mehr Infos unter: [kluth-shop.de](http://kluth-shop.de)



**Gewinnen Sie** ein prall gefülltes **Nusspaket von KLUTH** und – für die richtige Aufbewahrung – vier **Vorratsgläser von Lieblingsglas** im Gesamtwert von circa **100 Euro**.







## Kreativer Genuss

*Vielfältig kochen und Platz sparen:  
Dabei hilft Ihnen ELO.*

Wer es liebt, sich in der Küche auszutoben, aber keine Lust auf volle Schränke hat, findet in diesem cleveren Kochgeschirr-Set von ELO eine smarte Lösung. Es ersetzt gleich drei Einzelgeräte und schafft so mehr Freiraum für einfallsreiche Kochideen: egal ob gegrilltes oder gedämpftes Gemüse, ofenfrisches Brot oder saftige Braten. Der Aromaknopf im Glasdeckel hilft dabei, Flüssigkeiten zu dosieren, während die Grillpfanne dank ihrer kratzfesten Rippenstruktur fettarmes Garen ermöglicht. Beides lässt sich für perfekte Ergebnisse kombinieren, zum Beispiel für schonendes Schmoren. Der Multifunktionsstopf ist für alle Herdarten geeignet und bis 240 Grad (mit Deckel bis 180 Grad) backofenfest. Mehr Infos unter: [elo.de](http://elo.de)

**Gewinnen Sie einen Cubus Multifunktionsstopf von ELO im Wert von 109 Euro.**



## Machen Sie mit und gewinnen Sie einen der tollen Preise!

Nehmen Sie online teil auf  
[eatsmarter.de/xmas2025](http://eatsmarter.de/xmas2025)

Oder teilen Sie uns mit, wie viele Zuckerstangen sich auf diesen Seiten verstecken und schicken Sie eine Postkarte mit Ihrer Anschrift, **E-Mail-Adresse** und der Antwort an:

**EAT SMARTER GmbH & Co. KG**  
Stichwort „X-Mas Promo“  
Schulterblatt 58  
20357 Hamburg

Unter allen Einsendungen werden am Ende die Gewinner ausgelost.

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN:** Einsendeschluss ist der 26.12.2025. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahre, außer Mitarbeiter der beteiligten Firmen und deren Angehörige. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.











Matthias Gfrörer



Maria Groß



Alex Wahi



Zora Klipp



Alexander Herrmann



Steffen Henssler



Kevin von Holt



Lisa Angermann



Stefanie Hiekmann



Sascha Stemberg

# HERBST-HEROES

*Die goldene Jahreszeit wird mit einer breiten Vielfalt an heimischem Obst und Gemüse gekrönt. Unsere Starköchinnen und -köche setzen die Saisonstars gekonnt in Szene und kredenzen ihre liebsten Kreationen. Von Bete bis Zwiebel, über Birne, Kohl, Kürbis und Pilz ist alles dabei, was Wald, Feld und Baum zu bieten haben.*

Hokkaido-Maultaschen mit Flower Sprouts

von Matthias Gfrörer, Rezept auf Seite 90





Matthias Gfrörer

## Hokkaido-Maultaschen

mit Flower Sprouts



### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DIE FÜLLUNG

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g)
- 100 g Butter
- 1 EL Meersalz
- 2 EL Rohrohrzucker
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer
- 1 EL Rosenpaprika
- 10 ml Kürbiskernöl
- 400 ml Apfelsaft
- 200 ml Karottensaft

#### FÜR DIE MAULTASCHEN

- 500 g frischer Nudelteig (siehe Extra-Rezept)
- 100 g Hartweizengrieß (Semola di grano duro)
- Kürbisfüllung (siehe Teilrezept)
- 1 Ei
- Salz
- 2 EL Zucker
- 3 EL Zitronensaft
- 100 g frische Butter
- 400 g Flower Sprouts
- 50 g Kürbiskerne
- 1 Bund frischer Salbei

#### FÜLLUNG

Den Hokkaido-Kürbis waschen und abtrocknen. Danach aushöhlen und in Viertel schneiden. Die eine Hokkaido-Hälfte zur Seite legen. Die andere Hälfte fein reiben und in einem großen Topf mit schäumender Butter anschwitzen. Wenn das Kürbiskraut zu karamellisieren beginnt, Salz, Zucker, Cayennepfeffer, Rosenpaprika und Kürbiskernöl mit anschwitzen, weitere 6 Minuten rösten, anschließend mit den Säften ablöschen, dabei glasieren und abschmecken. Anschließend die Kürbismasse leicht abkühlen lassen.

#### MAULTASCHEN

1 Nun den geruhten Nudelteig mithilfe von Hartweizengrieß und einer Nudelmaschine zu dünnen Bahnen ausrollen und die ausgekühlte, fertige Kürbisfüllung auf die untere Hälfte der Pastastreifen gleichmäßig mit einem Spritzbeutel auftragen. Die obere Hälfte mit verquirltem Ei bepinseln und den Teig darüber schlagen. Anschließend Maultaschen in der gewünschten Größe mit einem Kochlöffelstiel abdrücken und zuschneiden. Anschließend die Maultaschen für 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.

2 Die andere Hälfte des Hokkaido in dünne Spalten schneiden und mit 1 EL Salz, Zucker und Zitronensaft 10 Minuten marinieren.

3 Die Maultaschen nach dem Blanchieren kurz ruhen lassen und dann vor dem Anrichten in etwas zerlassener Butter mit den marinierten Kürbisspalten leicht rösten, bis alles goldbraun ist.

4 Nach 3 Minuten die gewaschenen Flower Sprouts und Kürbiskerne 2 weitere Minuten mit anrösten und mit Salz und Zucker abschmecken, nun die gezupften Salbeiblätter zum Schluss mit durch die heiße Butter schwenken.

#### ANRICHTEN

Die Maultaschen auf eine vorgewärmte Servierplatte verteilen und anschließend mit Kürbisspalten, Flower Sprouts, gerösteten Kürbiskernen und den gebratenen Salbeiblättern ausgarnieren.

#### NUDELTEIG

350 g Hartweizengrieß (Semola di grano duro), 2 Eier, 1 EL Olivenöl, 2 Prisen Salz, 50 ml Wasser

1 Alle Zutaten verkneten, bis der Teig samtweich und glatt ist!

2 Den Teigrohling fest in Frischhaltefolie einwickeln. Mindestens 1 Stunde ruhen lassen, bevor er verarbeitet und fein ausgerollt wird.

**Achtung:** Arbeitsfläche mit Hartweizengrieß bemehlen.

## Omas Zwiebelkuchen 3.0

### FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Basis-Brotteig (siehe Extra-Rezept)

#### FÜR DEN BELAG

- 5 mittelgroße Speisezwiebeln
- 50 g Butter
- ½ TL Meersalz
- 1 TL Zucker
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Messerspitze frisch geriebene Muskatnuss
- 5 kleine eingelegte rote Zwiebeln (siehe Extra-Rezept)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 120 g gereifter Käse (z. B. Bergkäse oder Graukäse)
- 100 g saure Sahne

Für den Boden den Basis-Brotteig nach Anleitung zubereiten, auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech auf Kleinfingerstärke ausrollen und zugedeckt für 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen, bis der Teig um ein Drittel aufgegangen ist.

#### BELAG

1 Die Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in Butter andünsten, bis sie leicht Farbe bekommen. Anschließend mit Meersalz, Zucker, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

2 Die roten Zwiebeln aus der Marinade nehmen, abtrocknen und in Viertel schneiden.

3 Die Lauchzwiebeln waschen und abtrocknen. Den unteren weißen Teil abschneiden. Den oberen grünen Teil kleinschneiden und zum Anrichten aufheben.

#### FERTIGSTELLEN UND ANRICHTEN

1 Den aufgegangenen Teig zuerst mit angeschwitzten Speisezwiebeln, danach mit eingelegten roten Zwiebeln und anschließend mit den weißen Lauchzwiebelstücken belegen. Den grob gebrochenen Käse gleichmäßig darüber verteilen.

2 Den Zwiebelkuchen in dem auf 180 °C vorgeheizten Backofen (Umluft oder Ober- und Unterhitze) in 22 Minuten goldbraun backen.

3 Anschließend die fein geschnittenen grünen Lauchzwiebeln drüberstreuen und kleine Tupfen saure Sahne auf den Zwiebelkuchen setzen.





pro Portion  
**715**  
KCAL  
Eiweiß: 21 g Fett: 23 g  
Kohlenhydrate: 91 g

#### BASIS-BROTTEIG

25 g frische Hefe, 500 ml Wasser, 1 kg Mehl (Type 405), 15 g Salz (jodfrei), 20 g Zucker

**1** Die Hefe in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit den anderen Zutaten zu einem glatten Teig kneten. Mit einem Tuch abdecken und 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

**2** Je nach Brottyp kann sich die Gärzeit verändern.

#### ROTE ZWIEBELN

5 rote Zwiebeln, 1 EL Salz, 3 EL Rohrzucker, 150 ml Himbeeressig, 100 ml Rotweinessig, 50 ml Cassis-Sirup

Die Zwiebeln schälen und vom Strunk befreien. Die Zwiebeln nach Wunsch (je nach Rezept) in feine Ringe oder Streifen schneiden oder die zierlichen kleinen Zwiebeln auch gern ganz lassen. Mit Salz und Zucker marinieren und in ein heiß ausgespültes, abgetrocknetes Marmeladenglas eindrücken. 15 Minuten stehen lassen, dann mit dem Essig und dem Sirup aufgießen. Mindestens 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen.



Der mit einem grünen MICHELIN Stern ausgezeichnete Matthias Gfrörer beweist in „Gemüse gut, alles gut“ wie genussvoll die pflanzenbetonte Küche ist. Südwest, 224 Seiten, 32 Euro





*Maria Groß*

## Gebackene Rote Bete 🌱 📖



### FÜR 2 PORTIONEN:

**2 große Rote-Bete-Knollen**  
**Wasser**  
**1 TL Kümmel**  
**Salz**  
**1 TL Zucker**  
**1 Knoblauchzehe**  
**100 g Schafskäse**  
**100 g Babyspinat**  
**2 EL Olivenöl**  
**1-2 EL Ahornsirup**  
**1 Zweig Rosmarin**  
**4-5 Walnusshälften**  
**Pfeffer aus der Mühle**  
**1 unbehandelte Zitrone,**  
**Saft und abgeriebene Schale**

**1** Die Rote Bete in kochendem Wasser mit ½ Teelöffel Kümmel, 1 Teelöffel Salz und dem Zucker 30 Minuten garen. Dann abgießen, abkühlen, schälen und in Stücke schneiden. Den Knoblauch in Scheiben schneiden. Den Schafskäse in Stücke schneiden oder bröckeln.

**2** Ein Backblech mit Backpapier auslegen und darauf Rote Bete, Spinat, Schafskäse und Knoblauch verteilen. Olivenöl, Ahornsirup, restlichen Kümmel, Salz, Rosmarin, Walnüsse und Pfeffer darübergerben. Zu einem Päckchen verschließen und im Ofen bei 180 °C Umluft etwa 15 Minuten backen.

**3** Die gebackene Rote Bete auspacken und mit Zitronensaft und -abrieb servieren.



Mit den Kreationen aus „Natürlich Maria“ bringt die TV-Köchin Leichtigkeit in unser Leben. Ein Buch für alle Menschen, die genauso gerne essen, lachen und genießen wie die Frohnatur Maria Groß. **Brandstätter**, 224 Seiten, 36 Euro





*Alex Wahi*

## Roti-Möhren- Rotkohl-Pfanne

### FÜR 4 PORTIONEN:

4 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer (10 g)  
1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
½ TL Cayennepfeffer  
2 EL Rapsöl  
1 EL Sojasauce  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
2 rote Zwiebeln  
½ Rotkohl  
2 Möhren  
1 Frühlingszwiebel  
4 Rotis (ersatzweise Tortillafladen)  
1 Handvoll frische Minze  
Salz, Pfeffer

**1** Knoblauch und Ingwer schälen und in einen Mixer geben. Stückige Tomaten, Cayennepfeffer, 1 EL Rapsöl, Sojasauce und Kreuzkümmel dazugeben und alles mixen.

**2** Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Den Rotkohl ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das übrige Öl (1 EL) in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Zwiebel, Rotkohl, Möhren und Frühlingszwiebel dazugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren in 10–12 Min. garen.

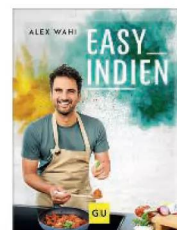
**3** Die Tomatenmischung aus dem Mixer dazugeben und unterrühren. Rotis oder Tortillas in feine Streifen schneiden, in die Pfanne geben und vorsichtig unterheben. Die Minze waschen, trocken schütteln, hacken und dazugeben. Das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**STAR  
KÖCHE**

★ Eiweiß: 13 g ★ Fett: 11 g  
pro Portion  
**370**  
KCAL  
★ Kohlenhydrate: 54 g ★

**TIPP** Auch mit Weißkohl oder Spitzkohl anstelle des Rotkohls eine spannende Variante.



Jetzt wird es bunt. Samosas, Naan-Brot, Pakora und Butter-Chicken: Mit „Easy Indien“ holt Alex Wahi das authentische Comfortfood aus Neu-Delhi zu Ihnen nach Hause. Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 28 Euro







*Zora Klipp*

## Grünkohlsalat mit Birne, getrockneten Cranberrys und Mandeln

Grönkålssallad med päron, torkade tranbär och mandel

### FÜR 2 PORTIONEN:

200 g Grünkohl  
Salz  
50 g Mandelmus  
75 ml Wasser, warm  
1 TL Dijon-Senf  
1 EL Zitronensaft  
½ Knoblauchzehe, fein gerieben  
2 EL getrocknete Cranberrys + extra zum Toppen  
1 Birne  
2 EL Panko  
Butter zum Braten  
50 g Mandelstifte, geröstet



**1** Den Grünkohl in kleine Stücke zupfen und in einer Schüssel mit etwas Salz kräftig massieren. Dadurch wird er weicher und bekömmlicher.

**2** Mandelmus, warmes Wasser, Dijon-Senf, Zitronensaft und geriebenen Knoblauch in einer kleinen Schüssel gut verrühren, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken. Das Dressing über den Grünkohl geben und alles gut vermengen. Anschließend die getrockneten Cranberrys unterheben.

**3** Die Birne entkernen und samt Schale in feine Spalten hobeln oder schneiden.

**4** Panko in einer Pfanne mit etwas Butter goldbraun rösten.

**5** Den Salat auf Tellern anrichten, mit geröstetem Panko und extra Cranberrys bestreuen und mit den Birnenspalten und gerösteten Mandelstiften ausgarnieren.



Mit dem bisher persönlichen Werk „Hej!“ von Zora Klipp lädt die TV-Köchin Sie ein, das Beste von Schweden zu entdecken. *Brandstätter*, 216 Seiten, 34 Euro





*Alexander Herrmann*

## Bruschetta mit Ziegenfrischkäse,

Birne und schwarzen Walnüssen 

### FÜR 2 PORTIONEN:

1 großes Ciabatta (oder Baguettebrötchen)  
1 Birne  
2 EL Butter  
1 EL flüssiger Honig  
Mélange Noir (geschroteter schwarzer Pfeffer)  
4 schwarze Walnüsse (aus dem Feinkostladen)  
½ Radicchio trevisano  
200 g cremiger Ziegenfrischkäse  
etwas Bio-Zitronenabrieb

pro Portion  
**512**  
KCAL  
Eiweiß: 18 g • Fett: 29 g  
Kohlenhydrate: 44 g

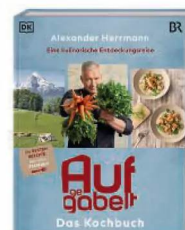
**1** Das Ciabatta oder Baguettebrötchen quer halbieren und die Hälften in einer großen beschichteten Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten rösten.

**2** Die Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenviertel in grobe Stücke schneiden und in einer Pfanne in der Butter andünsten. Mit dem Honig beträufeln und mit 1 Prise Mélange Noir würzen, alles nochmals gut durchschwenken und vom Herd nehmen. Die schwarzen Walnüsse abtropfen lassen und quer in dünne Scheiben schneiden.

**3** Vom Radicchio die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

**4** Zum Servieren die gerösteten Brotscheiben großzügig mit dem Honig-Pfeffer-Sud aus der Birnenpfanne bestreichen und den Ziegenfrischkäse darauf verteilen. Mit etwas Zitronenabrieb bestreuen, die Walnusscheiben und die gebratenen Birnenstücke dazwischenstecken und mit einigen Blättern Radicchio garnieren.

**TIPP** Wer keinen Radicchio trevisano bekommt, kann auch normalen Radicchio verwenden. Der Trevisano zeichnet sich durch längliche Blätter aus. Anstelle von schwarzen Nüssen können Sie auch getrocknete Aprikosen nehmen.



Herzlich, heimatnah und regional: Begeben Sie sich mit Alexander Herrmann sowie „Aufgegabelt. Das Kochbuch“ zur gleichnamigen Sendung auf eine Kulinariktour. Dorling Kindersley, 176 Seiten, 24,95 Euro





*Steffen Henssler*

## Rote-Bete-Brotsalat 🌱

### FÜR 2 PORTIONEN:

10 Walnusskerne  
4 Scheiben Baguette  
4 Stiele Thymian  
1 Packung (500 g) gegarte  
geschälte Rote Bete  
1 rote Zwiebel  
100 g Feta  
4 EL griechischer Joghurt  
30 g Rucola  
2 EL alter Balsamico-Essig

### AUSSERDEM

Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
Weißweinessig

**1** Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. Baguette in grobe Stücke schneiden. 4 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Brot hineingeben. Thymianblätter von den Stielen zum Baguette zupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Baguette rundherum bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

**2** Rote Bete in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und zur Roten Bete geben. Feta grob zerbröckeln und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker würzen. Je 4 EL Olivenöl und Weißweinessig zufügen. Alles mischen und kurz durchziehen lassen.

**3** Joghurt auf einem großen Teller ausstreichen. Baguette zum Salat in die Schüssel geben und alles vermengen. Salat auf dem Joghurt verteilen. Restliche Marinade aus der Schüssel darüberträufeln.

**4** Walnusskerne grob hacken und mit dem Rucola darüber verteilen. Alles mit Balsamico-Essig beträufeln.



**STAR  
KÖCHE**

pro Portion  
**910**  
KCAL  
Eiweiß: 20 g • Fett: 71 g  
Kohlenhydrate: 41 g



Bestseller-Autor Steffen Henssler hat mit „Henssler's Schnelle Nummer – Morgens! Mittags! Abends!“ das passende Ruck-Zuck-Rezept für jede Tageszeit. Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 29,90 Euro





*Kevin von Holt*

## Kürbis-Risotto



### FÜR 4 PORTIONEN:

**750 g Hokkaido-Kürbis**  
**4 EL Olivenöl, nativ extra**  
**Salz, Pfeffer**  
**125 g Butter**  
**1 Prise Muskatnuss**  
**2 Schalotten**  
**200 g Risotto-Reis**  
**200 ml Weißwein**  
**1 Liter Geflügelbrühe**  
**100 g Parmesan**  
**etwas Basilikum**  
**1 Schuss Kürbiskernöl**

**1** Kürbis waschen, schälen, entkernen und in 1 x 1 cm große Stücke schneiden.

**2** Kürbis auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft 15 bis 20 Minuten rösten.

**3** Die Hälfte vom gerösteten Kürbis in einen Standmixer geben und mit  $\frac{2}{3}$  der Butter fein pürieren. Püree mit Muskatnuss abschmecken.

**4** Für das Risotto die Schalotten würfeln und mit der restlichen Butter glasig anschwitzen. Dann den Reis hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und ganz verkochen lassen.

**5** Nun nach und nach immer mit einer Kelle Brühe angießen, bis der Reis die Brühe ganz aufgesogen hat, dann wieder mit Brühe angießen bis das Risotto al dente ist.

**6** Das Kürbispüree und die Kürbiswürfel unter das Risotto geben, durchrühren und zum Schluss den Parmesan in das Risotto reiben.

**7** Eventuell noch etwas Brühe dazugeben, falls eine cremige Konsistenz noch nicht erreicht ist.

**8** Das Kürbis-Risotto auf Tellern anrichten und mit Basilikum und Kürbiskernöl garnieren.



Spitzenkoch Kevin von Holt vereint mit „KEV'S KITCHEN“ unter dem Motto „regional – saisonal – genial“ Kochkurse, Genussevents, Catering, Rezeptideen und vieles mehr. Weitere Infos unter [kevskitchen.de](http://kevskitchen.de) oder auf Instagram @kevin.von.holt





*Lisa Angermann & Stefanie Hiekmann*

## Gerösteter Chinakohl mit Thai-Basilikum-Karottensalat ♥ 🌱

*Geschmorte China- oder Spitzkohl ist etwas Großartiges! Und die Erdnusssoße dazu lohnt sich doppelt: Sie können sie am nächsten Tag noch mal zu gegrillten Hähnchenspießen servieren. Alternativ schmeckt auch eine gute Saté-Soße aus dem Supermarkt.*

### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DEN CHINAKOHL

**2 kleine Chinakohle** (à ca. 400 g)  
**2 EL Thai-Gewürzsalz**  
**2 EL Pflanzenöl**  
**250 ml Pilz- oder Gemüsefond**

#### FÜR DIE ERDNUSOSSOÛE

**150 g Erdnussbutter**  
**100 ml Chinkiang-Essig**  
**(schwarzer Reissessig)**  
**60 ml Sweet-Chili-Soße**  
**50 ml Sojasoße**  
**50 ml Sesamöl**  
**50 g helle Misopaste**  
**50 ml Limettensaft**

#### FÜR DEN THAI-BASILIKUM-KAROTTENSALAT

**500 g Karotten**  
**40 g Thai-Basilikum**  
**1 rote Chilischote**

#### FÜR DAS TOPPING

**50 g geröstete Erdnüsse**  
**4 EL Röstzwiebeln**



**1** Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

**2** Für den Chinakohl diesen längs halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf das Blech oder in einen Bräter legen. Das Thai-Gewürzsalz und das Öl miteinander verrühren und auf die Schnittfläche des Chinakohls pinseln. Den Pilzfond angießen und im vorgeheizten Backofen für 30–35 Min. backen.

**3** Für die Erdnusssoße alle Zutaten miteinander verrühren.

**4** Für den Thai-Basilikum-Karottensalat die Karotten schälen und mit einer Küchenmaschine oder über die grobe Seite einer Vierkantreibemaschine raspeln. Ein paar Thai-Basilikumblätter zum Garnieren beiseitelegen,

die restlichen fein schneiden. Die Chilischote halbieren und die Kerne entfernen, anschließend in sehr feine Würfel schneiden. Die Karotten zusammen mit dem fein geschnittenen Thai-Basilikum und der Chili in einer Schüssel vermischen und mit der Erdnusssoße marinieren.

**5** Die restliche Erdnusssoße auf eine Servierplatte oder Teller gießen und den Chinakohl daraufsetzen. Den Thai-Basilikum-Karottensalat auf dem Chinakohl verteilen und mit Thai-Basilikumblättern, Erdnüssen und Röstzwiebeln garnieren.



**STAR  
KÖCHE**

**STEFANIES TIPP** Als Variante können Sie Spitzkohl statt Chinakohl nutzen und feine „Tagliatelle“ schneiden, sie mit Salz, Limettensaft und Sesamöl verkneten und 10 Min. weich dünsten. Die Gemüse-„Nudeln“ mit Thai-Gewürzsalz abschmecken und mit dem Thai-Basilikum-Karottensalat und etwas Erdnusssoße servieren!



„Unsere kreative Kräuterküche“ von Lisa Angermann und Stefanie Hiekmann bringt mit etwas Grün neuen Schwung in Ihre Alltagsgerichte. Hölker, 176 Seiten, 30 Euro





*Sascha Stemberg*

## Cremige Polenta mit Pilzen und Kräutern 🍄

*Pure Gemütlichkeit auf dem Teller: Die cremige Polenta wird mit saisonalen Pilzen und frischen Kräutern serviert. Der gereifte Pecorino gibt dem Gericht seine würzige Note.*

### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DIE POLENTA

- 250 ml Milch
- 300 ml Geflügelbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)
- 1 Zweig Rosmarin
- 100 g mittelfeine Polenta (Maisgrieß)
- 50 g Butter
- 40 g geriebener Parmesan (gerne 2 Jahre gereift)
- 1 Prise Salz

#### FÜR DIE PILZE

- 300 g gemischte Pilze nach Saison (z. B. Steinpilze, Pfifferlinge, Schafspilze, Kräuterseitlinge usw.)
- 1 EL Butter
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

#### AUSSERDEM

- 100 g geriebener Pecorino
- je 20 g Kerbelblätter, Dillspitzen und Schnittlauch



**1** Für die Polenta in einem Topf Milch, Brühe und Rosmarin einmal aufkochen. Den Rosmarin wieder entfernen und die Polenta unter Rühren mit einem Schneebesen hinzufügen. Den Topf vom Herd ziehen und die Polenta zugedeckt etwa 15 Minuten quellen lassen. Anschließend die Polenta nochmals erhitzen, die Butter und den Parmesan unterrühren und mit Salz abschmecken. Vom Herd nehmen und zugedeckt beiseitestellen, am besten warm halten.

**2** Die Pilze mit einem Küchentuch abreiben und in schöne Stücke schneiden. Butter und Öl in einer Pfanne schaumig erhitzen und die Pilze darin etwa 2 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

**3** Zum Servieren die Polenta nochmals warm rühren, sodass sie schön cremig ist, und auf Tellern anrichten. Die Pilze darauf verteilen, mit Pecorino bestreuen und mit den Kräuterspitzen garnieren.

**TIPP** Pecorino kann ein rasches Aroma haben, daher am besten erst mal sparsam damit umgehen. In die Polenta selbst mische ich lieber den milden Parmesan. Zum Garnieren kommt aber Pecorino über das Ganze. Am besten noch ein Schälchen mit geriebenem Pecorino separat dazu servieren, dann kann jeder den würzigen Käse selbst bemessen.



Ob traditionell-bodenständig oder modern-kreativ: Sternekokh Sascha Stemberg präsentiert in „Stemberg“ die volle Bandbreite. Dorling Kindersley, 240 Seiten, 29,95 Euro



# Winzersekt: edle Perlen aus der Heimat

*Gerade jetzt, in der festlichen Jahreszeit, gibt es viele Anlässe zum Anstoßen. Ein Schaumwein mit Charakter aus regionaler Hand ist dafür die perfekte Wahl.*

## Genuss trifft Tradition

Kaum etwas veredelt festliche Momente so sehr wie ein prickelndes Gläschen. Die Auswahl ist riesig, von leichten Perlweinen über festlichen Champagner bis hin zum beliebten Sekt. Wie wäre es dieses Jahr mit einem Winzersekt? Diese besonderen Schaumweine zeichnen sich durch ihre Kombination aus Handwerk und Herkunft aus.

## Ein Ausdruck seiner Region

Winzersekt wird ausschließlich aus ausgewählten Trauben eines Weinguts hergestellt. Er wird traditionell in der Flasche vergoren und reift mindestens neun Monate auf der Hefe. Dieses aufwendige Verfahren verleiht ihm eine unverwechselbare Handschrift. Sein Geschmack überzeugt durch eine elegante Frische und dezente Hefenote. Gekühlt serviert passt er hervorragend zu festlichen Vorspeisen, Desserts oder als Aperitif.

## Qualität aus Deutschland

In den 13 Weinanbaugebieten Deutschlands treffen Tradition und zukunftsweisende Forschung aufeinander. So entstehen Weine von exklusivem Geschmack und bester Qualität.

Auch die Europäische Union bestätigt dies: Sie hat alle deutschen Weinregionen als geschützte Ursprungsbezeichnungen anerkannt.



**Willkommen  
in besten Lagen.**

[deutscheweine.de](http://deutscheweine.de)

## PERLENKUNDE

### FAKTEN, DIE EINDRUCK MACHEN

**8–10°**  
Trinktemperatur

**3,5 bar**  
mindestens Innendruck

**9 Monate**  
Flaschengärung

**0–3 g**  
Restzuckergehalt =  
„brut nature“

Bis zum  
**07.12.2025**  
können Sie  
teilnehmen

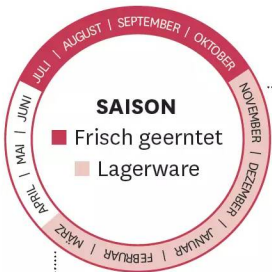
## GEWINNSPIEL

## Nur bei EAT SMARTER

Machen Sie mit und gewinnen Sie eins von fünf Fest-Paketen mit je drei Flaschen Winzersekt, einem Sektfaschenverschluss, einen PAUL sowie einem Jahresabo der EAT SMARTER-Zeitschrift im Wert von je 90 Euro.

Alle Infos zum Gewinnspiel finden Sie unter:  
[eatsmarter.de/winzersekt](http://eatsmarter.de/winzersekt)





## SMARTE WARENKUNDE



Neben der bekannten Variante gibt es auch ihre weißen, gelben und geringelten Schwestern.

# Rote Bete ...

### + ...wirkt blutbildend

Schon in der Antike wurde das Wurzelgemüse gegen Anämie eingesetzt. Zu Recht, denn eine Portion (200 Gramm) enthält knapp 10 Prozent der empfohlenen Tagesmenge an Eisen und 30 Prozent der Folsäuredosis.

### + ...hilft Ausdauersportlern

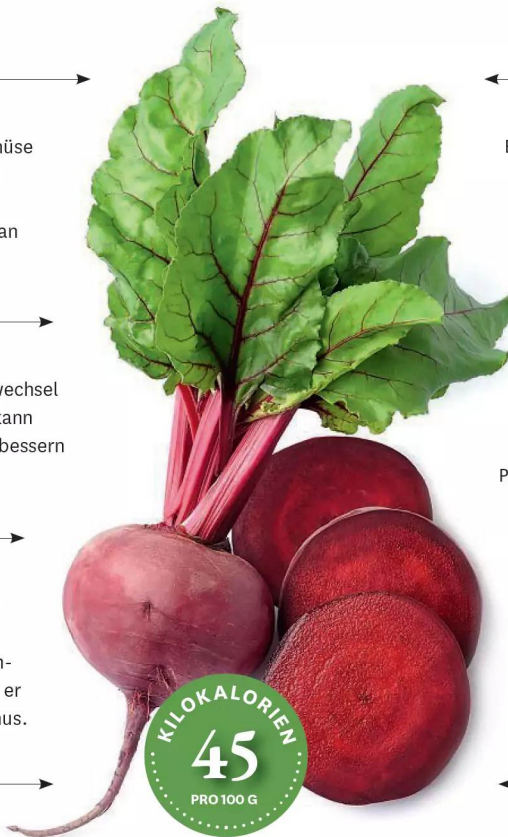
Die enthaltenen Nitrate, werden im Stoffwechsel in Stickstoffmonoxid umgewandelt. Dies kann die Sauerstoffversorgung der Muskeln verbessern und die Leistungsfähigkeit erhöhen.

### + ...schützt die Körperzellen

Das Powerfood beinhaltet den Stoff Betanin, der antioxidative Eigenschaften hat. Dieser kämpft gegen freie Radikale, die unsere Bausteine schädigen. Außerdem hilft er gegen entzündliche Prozesse im Organismus.

### + ...senkt Kreislaufwerte

Studien zeigen, dass der Saft der Rübe aufgrund ihres Nitratgehalts hohen Blutdruck schnell und deutlich mindern kann. Der Effekt tritt schon nach einer Stunde ein.



**BRENNWERT:** 45 kcal **EIWEISS:** 2 g  
**KOHLHYDRATE:** 8 g, davon Zucker: 8 g  
**FETT:** 0 g **BALLASTSTOFFE:** 2 g

### ...kann Urin verfärben

Etwa ein Fünftel aller Europäer kann die pinke Pigmentierung nicht abbauen. Die Folge: Bei Betroffenen sind die Ausscheidungen nach dem Verzehr rötlich. Das erzeugt erst mal Erschrecken, ist aber völlig harmlos.

### - ...bekommt nicht jedem

Oxalsäure ist nur gering enthalten, kann aber für Menschen mit Osteoporose, Gicht oder Rheuma dennoch problematisch sein. Patienten sollten vor allem die Blätter meiden.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

### + ...hält lange frisch

Im Keller oder in einer Kiste mit feuchtem Sand sind die hübschen Allrounder bis zu fünf Monate gut lagerfähig. Im Kühlschrank bleiben sie etwa vier Wochen knackig.

### + ...sorgt für bunte Akzente

Betanin macht das Gemüse zu einem altbewährten Färbemittel für Rezepturen, wie Gummibärchen, Nudelteig oder Dips, aber auch für Kleidung aus Wolle und weiteren Textilien.

## 4 IDEEN VON ANDY, ROTE BETE ZU VERWENDEN



### Pasta

Ich kombiniere die creamy Sauce gerne mit Garnelen und Dill.



### Carpaccio

Gehobelte Scheiben mit Jalapeños und Johannisbeeren toppen.



### Suppe

Klassisch mit Merrettichsahne und Pumpernickel-Crunch servieren.



### Tatar

Mit Kaviar, Senfkörnern, Schmand und frittierten Kapern abrunden.

**Andy Zingler**  
früher Gastrokind,  
heute Content  
Creator, teilt auf  
Instagram

@andyzingler sein  
kulinarisches Leben.  
Hier verrät er seine  
liebsten Kreationen  
mit unserem  
Saisonstar.

Rezeptvideos dazu  
ab 26.10.25 auf  
@EATSMARTER







**Fitness First**

**MOTIVATION  
STARTS HERE**



**SICHERE DIR DEIN EXKLUSIVES ANGEBOT!**

**#MotivatedByFitnessFirst**









# HEISS GELIEBT

*Ofengerichte sind perfekt für den Alltag, denn sie sind immer wieder lecker und das Backrohr übernimmt einen Großteil der Arbeit. Ob vegan, vegetarisch oder mit Fleisch und Fisch: Hier finden Sie köstliche Gerichte, die sich super vorbereiten lassen und der Familie genauso gut schmecken wie Gästen.*

Hackbällchen-Süßkartoffel-Blech

Rezept auf Seite 106





## Hackbällchen-Süßkartoffel-Blech

Würziger Gaumenschmaus



🕒 20 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Rindfleisch liefert das B-Vitamin Niacin, welches beim Energiestoffwechsel und dem Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Aminosäuren und Fettsäuren eine wichtige Rolle spielt.
- Dank des hohen Calciumgehalts gilt der italienische Hartkäse Pecorino als optimaler Schutz vor Knochenschwund.

### FÜR 6 PORTIONEN:

**1 Vollkornbrötchen vom Vortag (50 g)**  
**1 Stück Pecorino (30 g; 40 % Fett i. Tr.)**  
**1 Bund Basilikum (20 g)**  
**600 g Rinderhackfleisch**

- 1 Brötchen in einer Schüssel in kaltem Wasser einweichen.
- 2 Pecorino reiben. Basilikum waschen, trocken schütteln und zwei Drittel der Blätter klein schneiden.
- 3 Brötchen ausdrücken, in Stücke zupfen und mit Hackfleisch verkneten. Mit Senf, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Pecorino und geschnittenes Basilikum untermengen und aus der Hackfleischmasse etwa 16 walnussgroße Bällchen formen.
- 4 Süßkartoffeln putzen, gründlich waschen und in Spalten schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Spitzpaprika putzen, waschen, längs halbieren,

**2 EL Senf (30 g)**  
**Salz, Pfeffer**  
**3 Süßkartoffeln**  
**4 rote Zwiebeln**  
**5 rote Spitzpaprikaschoten**  
**4 EL Olivenöl**

- entkernen und quer in breite Streifen schneiden.
- 5 Süßkartoffeln, Zwiebeln und Paprika auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit 3 EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hackbällchen dazwischen legen und mit restlichem Öl betupfen. Alles im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten garen, bis die Bällchen goldbraun und die Kartoffeln weich sind. Inzwischen restliche Basilikumblätter in grobe Streifen schneiden.
  - 6 Blech aus dem Ofen nehmen, alles mit restlichem Basilikum bestreuen und sofort servieren.

## Gemüseauflauf mit Tahini-Crumble

Seelenwärmer für kalte Tage



🕒 45 MIN • FERTIG IN 2 STD 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die Sesampaste Tahini enthält unter anderem wertvolle einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die gut für Herz, Gefäße und Gehirn sind.
- Ein Teil der Ballaststoffe in Pastinaken besteht aus dem löslichen Pektin, das die Verdauung fördert und für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl sorgt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 große Stange Lauch (350 g)**  
**2 Stangen Staudensellerie**  
**3 Möhren (300 g)**  
**7 Pastinaken (700 g)**  
**1 Knollensellerie (500 g)**  
**400 g Butternut-Kürbis-Fruchtfleisch**  
**4 Zweige Rosmarin**  
**1 Handvoll Thymian**  
**1 EL Olivenöl**  
**5 Knoblauchzehen**  
**400 g stückige Tomaten (Dose)**

**250 ml Gemüsebrühe**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**½ Bund glatte Petersilie (10 g)**  
**110 g Sonnenblumenkerne**  
**60 g gemahlene Mandeln**  
**2 EL Tahini (Sesampaste; 30 g)**  
**120 g saure Sahne (10 % Fett)**

### AUSSERDEM:

**Auflaufform mit ofenfestem Deckel (ca. 21 x 30 cm)**

- 1 Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Staudensellerie putzen und waschen. Möhren, Pastinaken und Knollensellerie putzen, schälen und waschen. Vorbereitetes Gemüse sowie Kürbisfruchtfleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
- 2 Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Rosmarinnadeln hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauch mit Rosmarin und Thymian darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten leicht goldbraun anrösten. Knoblauch schälen, andrücken und mit Tomaten und Brühe hinzufügen. Alles bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Möhren, Pastinaken, beide Selleriesorten und Kürbis in die Auflaufform geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmischung darübergeben, Deckel auflegen und Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde garen.
- 4 In der Zwischenzeit für den Crumble Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter hacken. Sonnenblumenkerne, Mandeln, Tahini und Petersilie in einer Schüssel vermengen.
- 5 Nach der Garzeit Deckel abnehmen und Crumble-Mischung gleichmäßig über das Gemüse verteilen. Zusammen in weiteren 15 Minuten knusprig backen.
- 6 Auflauf aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen und mit saurer Sahne toppen.









## Wurzelgemüse mit cremiger Polenta

Dieser bunte Leckerbissen kommt garantiert auch bei Gästen gut an

🕒 40 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Maisgrieß liefert einen hohen Anteil an Kieselsäure, die den Körper beim Zellaufbau unterstützt und wichtig für gesunde Haut, Haare und Nägel ist.
- Allicin heißt das schwefelhaltige ätherische Öl in Knoblauch, das für ein stabiles Herz-Kreislauf-System sorgen, zu hohen Blutdruck senken und das Risiko von Gefäßverschlüssen mindern kann.

**1** Kohlrabi und Steckrübe putzen und schälen. Süßkartoffeln putzen und gründlich waschen. Möhren putzen, dabei etwas Grün stehen lassen und gründlich waschen.

**2** Kohlrabi und Steckrübe längs vierteln. Süßkartoffeln längs halbieren. Knoblauch von der äußeren Hülle befreien und waagrecht halbieren. Alles in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer vermengen. Gemüse gleichmäßig auf zwei mit Backpapier belegten Backblechen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten rösten, bis der Knoblauch weich ist. Knoblauch vom Blech nehmen und zugedeckt warm halten. Restliches Gemüse in weiteren ca. 30 Minuten weich und goldbraun rösten.

**3** Inzwischen Parmesan reiben. Etwa 20 Minuten vor Ende der Garzeit für die Polenta Milch mit Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Polentagrieß nach und nach unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen einrieseln lassen, bis die Masse eindickt. Polenta unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis sie eine glatte, cremige Konsistenz hat. Parmesan und Schmand unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Camembert in sehr dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Polenta auf einer großen Platte anrichten und Gemüse darauf verteilen. Mit Pesto beträufeln und mit Käsescheiben und Petersilie garnieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Kohlrabi (500 g)
- 1 Stück Steckrübe (250 g)
- 4 sehr kleine Süßkartoffeln (400 g)
- 200 g bunte Baby-Möhren
- 1 Knoblauchknolle
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamessig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Stück Parmesan (40 g; 30 % Fett i. Tr.)
- 500 ml Milch (3,5 % Fett)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 170 g Polenta
- 60 g Schmand (20 % Fett)
- 60 g Ziegencamembert (50 % Fett i. Tr.)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 3 EL grünes Pesto (60 g)



# Rösti aus dem Ofen

Beliebter Klassiker aus der Schweiz mit modernem Twist

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 5 MIN 🌱 🍳



## GESUND, WEIL:

- Vitamin E aus Avocados schützt als Antioxidans die Körperzellen vor Schädigungen.
- Wenig Kilokalorien, fast kein Fett und kaum Kohlenhydrate, aber reichlich Vitalstoffe enthält das Blattgemüse Spinat und ist somit die ideale Ergänzung für viele Gerichte.

**1** Für das Würzöl Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 1 Minute glasig dünsten. Chiliflocken untermischen und 1 Minute mitgaren, dann Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.

**2** Kartoffeln schälen, waschen und grob reiben. In einer Schüssel mit 1 TL Salz vermengen und 3–5 Minuten ruhen lassen. Anschließend Kartoffelraspel gut ausdrücken.

**3** 60 g Butter schmelzen und in einer Schüssel mit Kartoffeln, Senf, Pfeffer und Zitronensaft zu einem homogenen Teig vermengen.

**4** Auflaufform mit restlicher Butter einfetten. Kartoffelmasse hineingeben, gleichmäßig verteilen und glatt streichen. Rösti im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) im oberen Drittel in 25–30 Minuten goldbraun und knusprig backen.

**5** Inzwischen Avocados halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und längs in Spalten schneiden. Chilischote putzen, waschen und quer in feine Ringe schneiden, dabei Kerne entfernen. Spinat waschen und trocken schleudern.

**6** Rösti aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Avocadospalten und saure Sahne in Klecksen darauf verteilen und mit Chiliringen und Spinat garnieren. Mit Würzöl beträufeln.

## FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
1 TL Chiliflocken  
800 g Kartoffeln  
Salz  
65 g Butter  
1 TL Senf  
Pfeffer  
2 EL Zitronensaft  
2 Avocados  
1 rote Chilischote  
1 Handvoll Babyspinat  
(40 g)  
125 g saure Sahne  
(10% Fett)

## AUSSERDEM:

Auflaufform  
(ca. 25 x 30 cm)







## Gebackener Chicorée mit Mozzarella

Unkomplizierte Alltagsküche

🕒 20 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Der Bitterstoff Lactucopikrin aus Chicorée fördert die Aktivität von Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse und Darm.
- Im Vergleich zu vielen anderen Käsesorten hat Mozzarella einen geringen Fettanteil und dazu eine ordentliche Portion Proteine.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 EL Currypulver**  
**1 TL Kurkumapulver**  
**½ TL Chaat Masala**  
**(indische Gewürzmischung)**  
**½ TL Sumach**  
**(arabisches Gewürz)**  
**Salz**  
**5 EL Rapsöl**  
**4 Chicorée (500 g)**  
**150 ml Gemüsebrühe**  
**80 g Haselnusskerne**  
**1 Kugel Mozzarella**  
**(125 g; 20% Fett i. Tr.)**  
**Pfeffer**  
**1 Handvoll Rote-Bete-Sprossen**  
**5 Stiele Koriander**



**1** Currypulver, Kurkuma, Chaat Masala, Sumach und 1 Msp. Salz mit Rapsöl verrühren. Chicorée putzen, waschen und längs halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben in einer ofenfesten Pfanne oder einer Auflaufform verteilen und mit der Gewürzmischung bepinseln. Gemüsebrühe angießen. Haselnusskerne grob hacken und darüberstreuen.

**2** Mozzarella in Scheiben schneiden. Auf dem Chicorée verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 20 Minuten backen.

**3** Derweil Sprossen in einem Sieb heiß waschen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Chicorée aus dem Ofen nehmen und mit Koriander und Sprossen bestreuen.



# Blumenkohlsteaks mit Erbsen-Quinoa

Fleischklassiker mal in der vegetarischen Variante

40 MIN  

pro Portion  
**441**  
KCAL  
Eiweiß: 17 g • Fett: 29 g  
Kohlenhydrate: 39 g

## GESUND, WEIL:

- Das kernige Pseudogetreide Quinoa ist reich an Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen sowie Mineralstoffen und gilt deshalb auch als absolutes Superfood.
- Erbsen enthalten viel Niacin. Das B-Vitamin ist unter anderem wichtig für den Energiestoffwechsel, den Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Aminosäuren und Fettsäuren.

**1** Beide Paprikapulver, Sumach, Chilipulver und ½ TL Salz mit dem Rapsöl verrühren. Blumenkohl putzen, waschen und in acht ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit der Gewürzmischung bepinseln und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in etwa 25 Minuten goldbraun garen.

**2** In der Zwischenzeit Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen, bis es klar bleibt und in

einem Topf nach Packungsanleitung in kochendem Wasser in ca. 15 Minuten gar kochen. In den letzten 5 Minuten Erbsen dazugeben und mitgaren. Alles in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**3** Derweil Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern verstreichen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

**4** Blumenkohlsteaks auf den Joghurt setzen. Quinoa-Erbsen-Mischung und Minze darauf verteilen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Sumach (arabisches Gewürz)
- 1 Msp. Chilipulver
- Salz
- 4 EL Rapsöl
- 1 großer Blumenkohl (ca. 1 kg)
- 150 g bunte Quinoa
- 200 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 400 g griechischer Joghurt
- Pfeffer
- 1 Handvoll Minze







## Lachs mit Brokkoli vom Blech

Zarter Fisch mit knackigem Gemüse

🕒 10 MIN • FERTIG IN 25 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die gesunden Omega-3-Fettsäuren aus Lachs verbessern die Denk- und Konzentrationsfähigkeit. Der hohe Proteingehalt begünstigt den Muskelaufbau und Stoffwechselprozesse.
- In Brokkoli finden sich Glucosinolate, also sekundäre Pflanzenstoffe, die vorbeugend gegen zahlreiche Krebsarten wirken können.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Frühlingszwiebel**  
**500 g Brokkoliröschen**  
**Salz**  
**600 g Lachsfilet (mit Haut)**

**1** Frühlingszwiebel putzen und waschen. Hellen Teil in Ringe, grünen in Julienne schneiden. Julienne beiseitestellen.

**2** Brokkoli waschen und in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 2 Minuten garen. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

**3** Lachs mit Küchenpapier trocken tupfen, in vier gleich große Stücke schneiden und mit der Hautseite nach unten auf ein Backblech setzen. Mit Öl bepinseln und mit Pfeffer würzen.

**4 EL Olivenöl**  
**Pfeffer**  
**3 Bio-Zitronen**  
**3 EL helle Sojasauce**

**4** Zitronen heiß waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Zitronenspalten und Brokkoli in der Form um den Lachs herum verteilen und mit Frühlingszwiebelringen bestreuen. Mit Sojasauce beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 15 Minuten garen.

**5** Lachs aus dem Ofen nehmen und mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen.

## Spinat-Quiche

Schmeckt warm und kalt



🕒 25 MIN • FERTIG IN 2 STD 🍴

### GESUND, WEIL:

- Das in Eiern enthaltene Lecithin schützt die Darmschleimhaut und unterstützt die Leber bei der Entgiftung.
- Walnüsse stärken das Immunsystem, denn sie enthalten viel Ellagsäure, welche freie Radikale ausbremsen kann.

### FÜR 8 STÜCKE:

**50 g Walnusskerne**  
**250 g Dinkel-Vollkornmehl**  
**+ 1 EL zum Bearbeiten**  
**2 Msp. Backpulver**  
**Salz**  
**130 g kalte Butter**  
**9 Eier**  
**1 Zwiebel**  
**300 g Spinat**  
**(tiefgekühlt; aufgetaut)**  
**100 g Gouda**  
**(45% Fett i. Tr.)**  
**100 ml Milch**  
**(3,5% Fett)**  
**Pfeffer**  
**Muskatnuss**

### AUßERDEM:

**Tarteform**  
**mit hohem Rand**  
**(ca. 20 cm Ø)**

**1** Für den Teig Walnusskerne im Blitzhacker fein mahlen und mit Mehl, Backpulver und 2 Prisen Salz mischen. 120 g Butter in kleinen Stücken darauf verteilen und zusammen mit 1 Ei und 2–3 EL kaltem Wasser rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

**2** Inzwischen für die Füllung Zwiebel schälen und würfeln. 1 TL Butter in einer Pfanne schmelzen und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in etwa 2–3 Minuten glasig dünsten. Spinat untermengen und Pfanne vom Herd ziehen.

**3** Käse reiben. Restliche Eier und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat kräftig würzen. Spinatmischung und zwei Drittel des Goudas dazugeben.

**4** Tarteform mit restlicher Butter einfetten. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und Form damit auskleiden. Dabei einen Rand hochziehen.

**5** Füllung in der Form verteilen und mit restlichem Käse bestreuen. Spinat-Quiche im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 35 Minuten backen.











## Spitzkohl vom Blech mit Nusskruste

Feiner Aromenmix



🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🍴 🌱

### GESUND, WEIL:

- Spitzkohl ist ein wahrer Immunbooster: Bereits 200 Gramm des Gemüses decken fast den gesamten durchschnittlichen Tagesbedarf an Vitamin C ab.
- Das Enzym Bromelain aus Ananas wirkt entzündungsfördernd, fördert die Verdauung und erleichtert die Aufnahme von Proteinen im Körper.

### FÜR 4 PORTIONEN:

<b>2 Knoblauchzehen</b>	<b>1 Stück Ingwer (50 g)</b>
<b>2 EL Erdnussmus (30 g)</b>	<b>300 g Ananasfruchtfleisch</b>
<b>1 ¼ EL Currypulver</b>	<b>2 EL Rohrohrzucker (30 g)</b>
<b>120 ml Gemüsebrühe</b>	<b>3 EL Apfelessig</b>
<b>7 EL Olivenöl</b>	<b>Chiliflocken</b>
<b>Salz, Pfeffer</b>	<b>80 g Erdnusskerne</b>
<b>1 großer Spitzkohl (ca. 1,6 kg)</b>	<b>2 geh. EL Vollkorn-Semmelbrösel (40 g)</b>
<b>2 Zwiebeln</b>	<b>4 Stiele Thai-Basilikum</b>

**1** Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Hälfte davon mit Erdnussmus, 1 EL Currypulver, Gemüsebrühe und 2 EL Olivenöl in einem Topf verrühren und bei kleiner Hitze leicht erwärmen. Marinade mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Spitzkohl putzen, waschen und in ca. sechs 3 cm dicke Scheiben schneiden. Auf beiden Seiten mit der Marinade einpinseln und auf ein mit Backpapier belegtes tiefes Blech legen. Mit einem weiteren umgedrehten tiefen Blech oder Backpapier abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 20 Minuten garen.

**3** Inzwischen Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Ananasfruchtfleisch fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 2-3 Minuten glasig dünsten. Ingwer und restlichen Knoblauch dazugeben und 1 Minute mitdünsten. Ananas untermengen, Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Mit Essig und 200 ml Wasser ablöschen und offen bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln und sämig einkochen lassen. Relish mit restlichem Currypulver, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

**4** Erdnüsse grob hacken und mit Semmelbröseln, Salz und restlichem Öl mischen. Abdeckung vom Blech entfernen und Mischung auf dem Spitzkohl verteilen. Spitzkohl weitere 20 Minuten rösten. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

**5** Spitzkohl aus dem Ofen nehmen und mit Ananas-Relish anrichten. Mit Basilikum garnieren.



# Wirsingnudeln mit Knusperkruste

Saisonaler Pastaaufauf nicht nur für Veggies

🕒 35 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌱

## GESUND, WEIL:

- Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornnudeln halten den Blutzuckerspiegel stabil und sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.
- Beta-Glucane, also lösliche Ballaststoffe in Haferflocken, können den Cholesterinspiegel senken und gleichzeitig eine gesunde Darmflora fördern.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**1 kleiner Wirsing (500 g)**

**Salz**

**250 g Vollkorn-Penne**

**2 Zwiebeln**

**2 EL Rapsöl**

**3 EL Weizen-Vollkornmehl (45 g)**

**600 ml Gemüsebrühe**

**Pfeffer**

**1 Stück Emmentaler (60 g; 45% Fett i. Tr.)**

**6 EL kernige Haferflocken (90 g)**

**2 EL Sesam (30 g)**

**2 EL Leinsamen (30 g)**

## AUßERDEM:

**Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)**

- 1 Wirsing in die einzelnen Blätter teilen, dicke Blattrippen entfernen, Wirsingblätter waschen und trocken schütteln. Blätter in Streifen schneiden.
- 2 In einem großen Topf ca. 2 l leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Nudeln hineingeben und nach Packungsanleitung in ca. 7–9 Minuten bissfest garen. In den letzten 6 Minuten Wirsing dazugeben und mitgaren.
- 3 Inzwischen Zwiebeln schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und in ca. 3–4 Minuten goldgelb anschwitzen. Brühe unter Rühren angießen und Sauce bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Nudeln und Wirsing in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in die Auflaufform geben. Sauce darauf verteilen.
- 5 Käse reiben und mit Haferflocken, Sesam und Leinsamen vermischen. Mischung über die Wirsingnudeln streuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 25 Minuten backen.







## Kürbisaufauf mit Linsen und Pilzen

*Hausmannskost im herbstlichen Gewand*

🕒 25 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌱 🌾 🥄

### GESUND, WEIL:

- Ungesättigte Fettsäuren aus Olivenöl wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel sowie den Blutdruck aus.

pro Portion  
**344**  
KCAL  
Eiweiß: 15 g • Fett: 18 g  
Kohlenhydrate: 31 g

### FÜR 4 PORTIONEN:

5 EL Olivenöl  
1 Hokkaido- oder  
Kent-Kürbis (800 g)  
200 g Champignons  
1 rote Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
400 g Linsen  
(Dose; Abtropfgewicht)  
1 kleine Handvoll Thymian  
1 Handvoll glatte Petersilie

Salz, Pfeffer  
1 Schalotte  
75 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sojacreme  
1 Prise Rohrzucker  
1 TL Senf

AUSSERDEM:  
Auflaufform  
(ca. 25 x 35 cm)

**1** Auflaufform mit 1 EL Öl auspinseln. Kürbis putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen. Kürbishälften in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Champignons putzen und halbieren. Kürbisspalten in der Auflaufform verteilen, mit 1 EL Öl bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen. Champignons mit 1 EL Öl mischen, zwischen die Kürbisspalten legen und zusammen weitere 15–20 Minuten goldbraun backen.

**2** Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen. Knoblauch fein würfeln, Zwiebel halbieren und in Spalten schneiden. Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Thymian und Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter hacken. Etwas Petersilie für die Garnitur beiseitestellen.

**3** 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel darin unter gelegentlichem Rühren in 5–6 Minuten weich dünsten. Ein Drittel des Knoblauchs hinzufügen und 1 Minute unter Rühren mitdünsten. Linsen einrühren und 2 Minuten mitgaren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian und Petersilie untermischen und Linsen-Mischung warm halten.

**4** Schalotte schälen und fein würfeln. Restliches Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte darin bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten glasig dünsten. Übrigen Knoblauch hinzufügen, 1 Minute unter Rühren mitdünsten, dann mit der Brühe ablöschen. Sojacreme, Zucker und Senf einrühren, alles gut vermischen und bei kleiner Hitze in 2–3 Minuten sämig einköcheln lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Auflaufform aus dem Ofen nehmen und Linsenmischung über das Gemüse verteilen. Mit Sauce beträufeln und mit restlicher Petersilie bestreuen.





## Ofengemüse-Salat mit Bayonner Schinken g.g.A.

🕒 45 MIN 🍴 🥄

### FÜR 4 PORTIONEN:

8 Kartoffeln  
6 Möhren  
5 Rote Bete  
4 gelbe Rüben  
3 Ringelbete  
6 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
4 Zweige Thymian  
4 rote Zwiebeln  
8 Scheiben Bayonner Schinken g.g.A.  
100 g Rucola

### DRESSING:

4 EL Tahini (60 g)  
4 EL Zitronensaft  
4 TL Honig  
Wasser zum Verdünnen

**1** Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.

**2** Je nach Kartoffelsorte schälen oder gründlich waschen und halbieren. Möhren schälen und halbieren. Rote Bete schälen und achteln. Gelbe Rüben und Ringelbete schälen und in Scheiben schneiden.

**3** Gemüse auf das Backblech geben. Olivenöl, Salz und Pfeffer darauf verteilen und durchmengen. Thymian waschen, trocken schütteln und darauf verteilen. Für 35 Minuten im Backofen garen.

**4** Inzwischen Zwiebeln schälen, achteln und nach 10 Minuten zum Gemüse geben. Schinken in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe von beiden Seiten kross anrösten.

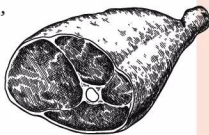
**5** Alle Zutaten für das Dressing verrühren und mit Wasser etwas verdünnen. Rucola waschen, trocken schütteln und auf Teller verteilen. Gemüse darauf geben, mit dem Dressing beträufeln und dem krossen Schinken toppen.

### GARANTIERTER GENUSS AUS EUROPA

#### **Bayonner Schinken g.g.A.: Ein Stück Herkunft auf dem Teller**

Bereits seit Jahrhunderten wird die Handwerkskunst, Bayonner Schinken g.g.A. herzustellen, im Südwesten Frankreichs von Generation zu Generation weitergegeben. In der Region rund um Bayonne, im Adour-Tal, ist der Schinken weit mehr als eine Spezialität, sondern ein Stück regionaler Identität. Mit viel Zeit, Geduld und Erfahrung entsteht aus hochwertigem Schweinefleisch, dem reinen Quellsalz aus Salies-de-Béarn und langen Reifezeiten eine Delikatesse mit mild-würzigem Geschmack.

Das europäische g.g.A.-Siegel garantiert dabei sowohl die Herkunft, als auch die Einhaltung strenger Qualitätskriterien und die vollständige Rückverfolgbarkeit. Der Schinken ist ein echter Botschafter französischer Handwerkskunst und kulinarischer Kultur, ob pur genossen oder als Komponente raffinierter Rezepte.



Für mehr Informationen und Rezepte:  
[jambon-de-bayonne.com/de](https://jambon-de-bayonne.com/de)

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Bewilligungsbehörde FranceAgriMer wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden. Empfehlungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung finden Sie unter <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>









# ALLES KÄSE? OH JA!

*Aufgepasst, denn jetzt wird es cheesy. Draußen ist es kalt und ungemütlich, drinnen wird uns warm ums Herz. Und zwar dank dieser Comfortfood-Gerichte mit healthy Benefits! Cheddar, Gruyère, Mozzarella, Pecorino und Co zeigen ihre unterschiedlichsten Facetten: Cremig verrührt, als knusprige Kruste oder flüssiger Kern und alles zum Dahinschmelzen gut, versprochen!*

Mac and Cheese mit Kimchi  
Rezept auf Seite 120





## Mac and Cheese mit Kimchi

US-Dauerbrenner trifft auf koreanisches Superfood

🕒 35 MIN • FERTIG IN 55 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die Bakterien in fermentierten Lebensmitteln wie Kimchi tragen zu einem gesunden Mikrobiom bei. Dies kommt nicht nur unserem Darm, sondern auch dem Immunsystem zugute.
- Auch wenn Cheddar kalorientechnisch kein Leichtgewicht ist, kann er mit Mineralien wie Calcium, Phosphor, Fluorid und Jod punkten. Das Gesamtpaket sorgt unter anderem für starke Knochen, Zähne sowie Zahnschmelz.



### FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g Vollkorn-Spirelli**  
**Salz**  
**4 EL Butter (60 g)**  
**2 EL Vollkornmehl (30 g)**  
**500 ml Milch (3,5% Fett)**  
**1 EL Senf (15 g)**

**1** Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 7 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2** Inzwischen Butter in einem Topf schmelzen, mit Mehl bestäuben und bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anschwitzen. Topf vom Herd nehmen und die Milch unter ständigem Rühren langsam zufügen, bis eine glatte Masse entsteht. Sauce ca. 2 Minuten unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie eindickt. Senf unterrühren. Vom Herd nehmen.

**3** Cheddar reiben und etwa zwei Drittel unter die Sauce rühren.

**1 Stück Cheddar (150 g; 50% Fett i. Tr.)**  
**1 Prise Cayennepfeffer**  
**1 TL Chiliflocken**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**300 g Kimchi (Kühlregal)**

Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

**4** Nudeln mit der Sauce vermischen, in eine ofenfeste Form (ca. 25 cm Ø) füllen und mit dem restlichen Cheddar bestreuen.

**5** Nudelauflauf mit Chiliflocken bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 20 Minuten überbacken. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. In der Mitte eine Mulde formen und Kimchi hineingeben. Zum Servieren Mac and Cheese damit bestreuen.

## Wintergemüse-Flammkuchen

Genuss hoch drei: doppelt Käse, Kohl und Nuss

🕒 1 STD 30 MIN • FERTIG IN 2 STD



### GESUND, WEIL:

- Der fast vergessene, heimische Vitalheld Schwarzkohl ist kalorien- und fettarm, dafür reich an Ballast- und Nährstoffen wie Vitamin C, K und B-Vitamine, Betacarotin, Kalium und Calcium.
- Buttermilch besitzt eine Menge probiotische Bakterien und ist daher Balsam für unsere Verdauung. Damit möglichst viele kleine Helferlein enthalten sind, achten Sie beim Kauf auf die Aufschrift „reine Buttermilch“, welche ein Qualitätsmerkmal ist.

### FÜR 8 PORTIONEN:

**15 g frische Hefe**  
**375 g Dinkelmehl Type 1050**  
**+ 4 EL zum Bearbeiten**  
**150 ml Buttermilch**  
**4 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**250 g Schwarzkohl**  
**½ Blumenkohl (ca. 400 g)**  
**1 Stück Parmesan**  
**(80 g; 30% Fett i. Tr.)**

**1** Hefe zerbröseln und in 50 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, Buttermilch, Olivenöl und 1 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt mindestens 1 Stunde an einem warmen und zugfreien Ort gehen lassen.

**2** Inzwischen Schwarz- und Blumenkohl putzen und waschen. Blumenkohl in Röschen teilen und in mundgerechte Stücke schneiden. Beide Kohlsorten in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**2 Kugeln Mozzarella (à 125 g; 20% Fett i. Tr.)**  
**2 EL Mandelkerne (30 g)**  
**2 EL Walnusskerne (30 g)**  
**1 Kästchen Shiso-Kresse**  
**1 Bio-Zitrone**  
**500 g Magerquark**  
**2 TL Chiliflocken**  
**Pfeffer**

**3** Parmesan fein reiben und Mozzarella in Stücke zupfen. Mandeln und Walnüsse grob hacken. Kresse vom Beet schneiden, in einem Sieb waschen, abtropfen lassen.

**4** Zitrone heiß waschen und trocken tupfen. Schale fein abreiben, Zitrone halbieren und auspressen. Schale und Saft unter den Quark rühren.

**5** Teig in vier Portionen teilen. Teiglinge auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen und auf Backpapierstücke legen. Mit je einem Viertel des Quarks bestreichen. Je ein Viertel Schwarz- und Blumenkohl, Mozzarella, Parmesan, Mandeln und Nüsse darauf verteilen.

**6** Flammkuchen mit Backpapier auf das Backblech ziehen und nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 250 °C (Umluft 230 °C; Gas: höchste Stufe) ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen und halbieren. Mit Chili, Kresse, Salz und Pfeffer bestreuen und servieren.











## Französische Zwiebelsuppe

*Eine Schale voller Aroma: Der würzige Sud kommt klassisch getoppt mit käsigen Vollkornbaguettescheiben daher*

🕒 50 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Da die für Gruyère verwendete Milch von grasgefütterten Tieren statt von Kühen aus Stallhaltung stammt, weist er zwei- bis fünfmal so viele entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren auf, wie vergleichbare Käsesorten.
- Die ätherischen Öle der Zwiebel wirken wie ein natürlicher Helfer. Sie können Bakterien im Mund und im Verdauungstrakt unschädlich machen, ähnlich wie ein Antibiotikum.

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden und Knoblauch hacken. Butter in einem Topf schmelzen und Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten unter Rühren glasig andünsten.

**2** Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze weitere 10 Minuten karamellisieren. Mit Wein ablöschen, Brühe angießen, aufkochen und weitere ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Käse reiben. Zwiebelsuppe in vier ofenfeste Teller füllen. Je 3 Scheiben Baguette auf jede Suppe legen und Käse darüberstreuen.

**4** Suppe unter dem heißen Backofengrill ca. 5 Minuten goldbraun überbacken.

**5** Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Zwiebelsuppe mit Pfeffer und Petersilie bestreut servieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 800 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter (30 g)
- 1 TL Rohrohrzucker
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml alkoholfreier Weißwein
- 800 ml Rinderbrühe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Stück Gruyère-Käse (120 g; 45% Fett i. Tr.)
- 12 Scheiben Vollkornbaguette (à ca. 15 g)
- ½ Bund Petersilie (10 g)



# Herbstliche Baked-Feta-Pasta

Unser Saisonstar Kürbis geht viral und mischt sich unter das trendy One-Pot-Gericht

🕒 15 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌿



## GESUND, WEIL:

- Schon 100 Gramm Hokkaido decken 70 Prozent unseres Tagesbedarfs an Vitamin A. Dies ist förderlich für das Zellwachstum, die Sehkraft und gesunde Haut.
- Dank des hohen Eiweißgehalts unterstützt Feta den Muskelerhalt und -aufbau sowie durch das enthaltene Calcium und Phosphor die Knochen- und Zahngesundheit.

**1** Knoblauch schälen und fein hacken. Kürbis putzen, waschen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden.

**2** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Kürbis darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

**3** Spaghetti und Kürbis in eine Auflaufform geben. Mit der Brühe bedecken. Mit Zitronensaft beträufeln und Feta darüber zerbröseln.

**4** Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe: 3) 25–30 Minuten garen, bis die Pasta die Flüssigkeit aufgenommen hat. Bei Bedarf mit Backpapier abdecken.

**5** Herbstliche Pasta aus dem Ofen nehmen, gut vermengen, abschmecken und bei Bedarf etwas Brühe ergänzen. Mit Pfeffer bestreuen und servieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Knoblauchzehe
- ¼** Hokkaidokürbis (ca. 250 g)
- 2** EL Olivenöl
- Salz**
- Pfeffer**
- 1** Prise Cayennepfeffer
- 400 g** Vollkorn-Spaghetti
- ca. 1 l** Gemüsebrühe
- 2** EL Zitronensaft
- 150 g** Feta (45% Fett i. Tr.)

## AUSSERDEM:

**Auflaufform** (ca. 20 x 30 cm)







## Mini-Quiches mit Ziegenkäse

*Außen buttrig-knusprig, innen fein-schmelzend*

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 20 MIN

### GESUND, WEIL:

- Je fettärmer das Milchprodukt, desto mehr Proteine enthält es. Somit ist Magerquark ein echtes Fitness-Food. Der hohe Eiweißgehalt sorgt für lange Sättigung und hilft beim Aufbau der Muskulatur.

### FÜR 6 STÜCK:

**250 g Dinkelmehl Type 1050 + 4 EL zum Bearbeiten**  
**Salz**

**2 Eier**

**140 g kalte Butter + 2 TL für die Förmchen**

**1 Schalotte**

**1 Knoblauchzehe**

**Pfeffer**

**Muskatnuss**

**1 Stück Pecorino (100 g; 38 % Fett i. Tr.)**

**6 Zweige Thymian**

**150 g Magerquark**

**100 g Schlagsahne (30 % Fett)**

**2 EL Vollkorn-Semmelbrösel (30 g)**

**100 g Ziegenweichkäse (Rolle; 45 % Fett i. Tr.)**



### AUßERDEM:

**6 Mini-Quiche-Förmchen (ca. 12 cm Ø)**

**1** Mehl, ½ TL Salz, 1 Ei, 125 g Butter in Stücken und 1–2 EL kaltes Wasser mit den Händen zum glatten Teig verkneten. Zur Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten kühl stellen.

**2** Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen und Schalotte und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen. Abkühlen lassen.

**3** Käse reiben. Thymian waschen, trocken schütteln und, bis auf einige Zweige zum Garnieren, hacken. Käse mit Quark, Sahne, übrigem Ei, Schalotten-Mix und Thymian verrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen.

**4** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Förmchen mit Butter einfetten und mit Teig auskleiden, dabei einen Rand formen. Teigboden mit Semmelbröseln bestreuen. Käse-Masse einfüllen. Ziegenkäse in 6 Scheiben schneiden, mittig auflegen und die Quiches im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten backen. Mit grob zerzupftem Thymian garniert servieren.



# Cremig-gefüllte Polentataler auf geschmortem Radicchio

Die DIY-Nuggets überzeugen mit Goudakern und Parmesanhülle

🕒 45 MIN • FERTIG IN 2 STD

## GESUND, WEIL:

- Radicchio steckt voller gesundheitsförderlicher Bitterstoffe. Ist Ihnen der Salat jedoch zu intensiv, können Sie die Blattrippen heraus schneiden.

## FÜR 6 PORTIONEN:

**750 ml Gemüsebrühe**  
**150 ml Milch (3,5% Fett)**  
**185 g Polenta (Maisgrieß)**  
**1 Stück Parmesan**  
**(80 g; 30% Fett i. Tr.)**  
**1 Stück Gouda (150 g; 45% Fett i. Tr.)**  
**Salz**  
**Muskatnuss**  
**3 EL Olivenöl**  
**1 rote Zwiebel**  
**2 Radicchio (à ca. 150 g)**

**1** 600 ml Brühe mit Milch aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen und aufkochen. Bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten quellen lassen. Parmesan reiben. Gouda in 12 Würfel schneiden.

**2** Polenta vom Herd nehmen, Hälfte des Parmesans untermischen und die Masse mit Salz und frisch abgeriebenem Muskat würzen. Mulden des Muffinblechs mit 1 EL Öl auspinseln. Hälfte der Polenta hineinfüllen, Gouda darauf verteilen und mit übriger Polenta bedecken. Etwa 1,5 Stunden abkühlen lassen.

**3** Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Radicchio putzen, waschen und längs vierteln. Übriges Öl in einer Pfanne

**Pfeffer**  
**2 EL Balsamessig**  
**2 Eier**  
**2 EL Vollkorn-Semmelbrösel (30 g)**  
**4 EL Vollkornmehl (60 g)**  
**1 kleine Handvoll Salat**  
**(20 g; z. B. junge Rote-Bete-Blätter, roter Frisée)**

## AUSSERDEM:

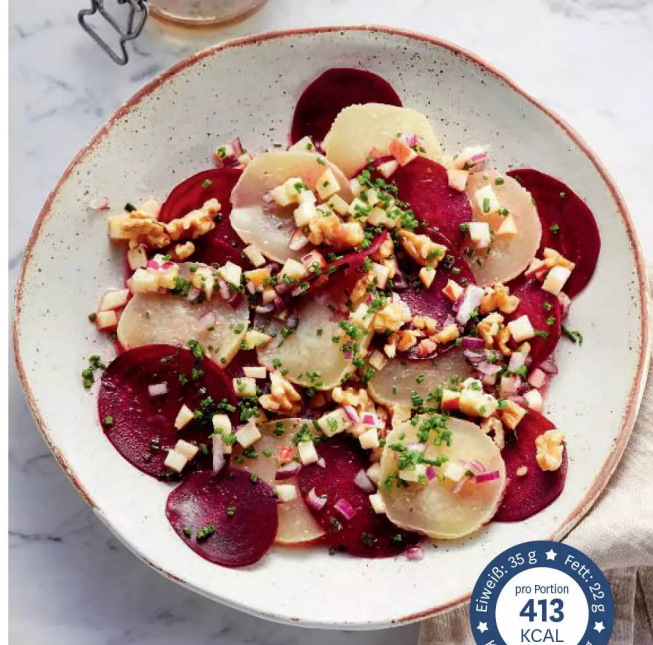
**Muffinblech mit 12 Mulden**

erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten dünsten. Radicchio zugeben, ca. 2 Minuten mitdünsten. Salzen und pfeffern, mit Essig und übriger Brühe ablöschen. 3–5 Minuten schmoren.

**4** Eier verquirlen. Semmelbrösel und übrigen Parmesan mischen. Taler aus den Mulden lösen. Erst in Mehl, dann in Ei, dann in der Panade wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

**5** Taler im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 8–12 Minuten backen. Salat waschen und trocken schleudern. Radicchio kurz erwärmen und Salat untermischen. Taler mit Radicchio anrichten.

pro Portion  
**352**  
 KCAL  
 Eiweiß: 17 g • Fett: 23 g • Kohlenhydrate: 18 g



pro Portion  
**413**  
 KCAL  
 Eiweiß: 35 g • Fett: 22 g • Kohlenhydrate: 19 g

# Fein-gehobeltes Carpaccio

Bete und Sauermilchkäse als harmonisches Duett

🕒 30 MIN 🌱 🍴 🍷

## GESUND, WEIL:

- Der natürliche Farbstoff Betanin sorgt neben der dekorativen Nuance der Bete auch für die antioxidative Eigenschaft. Auch wegen ihres hohen Eisen- und Folsäuregehalts galt sie schon in der Antike als Heilpflanze.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Harzer Käse**  
**(10% Fett i. Tr.)**  
**3 Rote-Bete-Knollen**  
**(ca. 400 g)**  
**2 kleine Äpfel**  
**1 rote Zwiebel**  
**1 Bund Schnittlauch (20 g)**

**5 EL Apfelsaft**  
**4 EL Apfelessig**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**½ TL gemahlener Kümmel**  
**4 EL Olivenöl**  
**4 EL Walnusskerne (60 g)**

**1** Käse in dünne Scheiben schneiden. Bete putzen und schälen. Auf der Gemüseribe dünn hobeln. Käse- und Bete-Scheiben überlappend auf Tellern anrichten.

**2** Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Äpfel und Zwiebel über das Carpaccio streuen.

**3** Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine

Röllchen schneiden. Apfelsaft mit Essig, Salz, Pfeffer, Kümmel, Öl und Hälfte des Schnittlauchs gut verrühren. Carpaccio mit Dressing beträufeln und ca. 15 Minuten ziehen lassen.

**4** Inzwischen Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten. Zum Servieren Carpaccio mit übrigem Schnittlauch und Nüssen bestreuen.





## Grünkohl-Lasagne

Der Ofenschatz hat es in sich: Béchamelsauce und Champignons gesellen sich zu den Pastaschichten

🕒 45 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN

### GESUND, WEIL:

- Der Grünkohl wird mit guten Fetten aus Olivenöl kombiniert. Das im Blattgemüse enthaltene Vitamin E kann so vom Körper optimal aufgenommen werden. Dieses schützt die Zellen vor schädlichen Stoffen und vor freien Radikalen.

**1** Grünkohl putzen, Blätter von den harten Stielen zupfen, waschen und in feine Streifen schneiden. Parmesan reiben.

**2** Butter in einem Topf schmelzen, Mehl darüber stäuben und bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anschwitzen. Topf vom Herd nehmen. Milch unter ständigem Rühren langsam zufügen, bis eine glatte Masse entsteht. Sauce ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren erhitzen, bis sie eindickt.

**3** Grünkohl und zwei Drittel des Parmesans untermischen. Bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten erwärmen, bis der Kohl zusammenfällt. Sauce mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat abschmecken.

**4** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Champignons

darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten andünsten. Thymian waschen, trocken schütteln und hacken. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

**5** Etwa ein Viertel der Sauce in einer ofenfesten Form verstreichen. Mit 2–3 Lasagneblättern belegen, sodass der Boden bedeckt ist. Hälfte der Pilzmasse darauf verteilen und mit einem weiteren Viertel der Sauce übergießen. Erneut eine Schicht Lasagneblätter auflegen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind. Dabei mit einer Schicht Sauce abschließen.

**6** Mozzarella würfeln. Mit übrigem Parmesan auf der Lasagne verteilen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 45 Minuten backen. Gegebenenfalls Oberfläche nach 30 Minuten mit Backpapier abdecken. Dazu passt grüner Blattsalat.

### FÜR 6 PORTIONEN:

**250 g Grünkohl**  
**1 Stück Parmesan**  
 (120 g; 30 % Fett i. Tr.)  
**50 g Butter**  
**3 EL Vollkornmehl (45 g)**  
**1 l Milch (3,5 % Fett)**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**Muskatnuss**  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**800 g Champignons**  
**2 EL Olivenöl**  
**5 Zweige Thymian**  
**250 g Vollkorn-Lasagneblätter**  
**2 Kugeln Mozzarella**  
 (à 125 g; 20 % Fett i. Tr.)

### AUSSERDEM:

**Auflaufform**  
 (ca. 20 x 30 cm)



# Tomaten-Kräuter-Kringel

Nicht nur bei festlichen Anlässen ein echter Hingucker auf der Tafel

45 MIN • FERTIG IN 2 STD



## GESUND, WEIL:

- Bei getrockneten Tomaten intensiviert sich der Geschmack. Durch das natürliche Umami kann an Salz gespart werden. Außerdem sind Nährstoffe wie Lycopin konzentriert enthalten, was Herz und Gefäße schützt.

**1** Mehl mit 1 TL Salz in eine Schüssel geben und mittig eine Mulde formen. Hefe zerbröseln, in 125 ml lauwarmem Wasser auflösen und in die Mulde gießen. Mit etwas Mehl vom Rand verrühren und den Vorteig ca. 15 Minuten gehen lassen.

**2** Inzwischen Butter schmelzen. Ei trennen. Eiweiß beiseitestellen. Alle Eigelbe und Butter zum Vorteig geben und in 5–10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser einarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen und zugfreien Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**3** Derweil für die Füllung Kräuter waschen, trocken schütteln, einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen, den Rest hacken. Emmentaler und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Montello reiben. Alles mit Frischkäse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 30 x 45 cm) ausrollen. Die Füllung auf dem vorderen Teigdrittel der langen Seite verteilen, dabei einen ca. 1,5 cm breiten Rand lassen. Den Teig aufrollen, zu einem Ring formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Eiweiß mit 2 EL Wasser verquirlen, den Teig damit bestreichen und mit Sesam bestreuen.

**5** Den Ring im Abstand von ca. 4 cm etwa je 3–4 cm tief zur Mitte hin einschneiden, aber nicht durchschneiden. Die Abschnitte leicht in sich verdrehen und etwas flacher drücken.

**6** Kringel im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit den übrigen Kräutern garnieren.

## FÜR 6 STÜCKE:

- 350 g Dinkelmehl Type 630
- + 4 EL zum Bearbeiten
- Salz
- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 70 g Butter
- 1 Ei
- 2 Eigelbe
- 2 Handvoll gemischte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Blutampfer, Koriander)
- 1 Stück Emmentaler (150 g; 45 % Fett i. Tr.)
- 40 g getrocknete Soft-Tomaten
- 1 Stück Montello-Käse (40 g; 30 % Fett i. Tr.)
- 90 g Frischkäse (13 % Fett)
- Pfeffer
- 3 EL Sesam (45 g)







## Chicken-Cheese-Pilze

Ob Brunch oder Beilage, die Minis sind allzeit einsatzbereit

🕒 55 MIN • FERTIG IN 1 STD 15 MIN

### GESUND, WEIL:

- Echte Figurschmeichler: Champignons sind kalorien- und kohlenhydratarm sowie fettfrei und sie trumpfen mit sättigenden Ballaststoffen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**8 große Champignons (à ca. 40 g)**  
**3 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**200 g Hähnchenbrustfilet**  
**500 ml Geflügelbrühe**  
**75 ml Milch (3,5% Fett)**  
**2 Vollkornbrötchen**  
**(à 80 g; vom Vortag)**  
**1 Zwiebel**

**1** Champignons putzen, Stiele entfernen, diese klein würfeln und beiseitestellen. Pilze mit 2 EL Öl bepinseln und in eine Auflaufform (ca. 26 cm Ø) setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 10 Minuten garen.

**2** Inzwischen Hähnchen trocken tupfen. Brühe in einem Topf aufkochen. Fleisch in die heiße, nicht mehr kochende Brühe geben und darin 8-10 Minuten pochieren. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**3** Milch lauwarm erhitzen. Brötchen fein würfeln, in einer Schüssel mit Milch übergießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**1 Knoblauchzehe**  
**4 Stiele Petersilie**  
**4 Stiele Basilikum**  
**1 Stück Bergkäse**  
**(80 g; 45% Fett i. Tr.)**  
**1 Ei**  
**Muskatnuss**  
**50 g saure Sahne (10% Fett)**  
**50 g Magerquark**  
**1 Spritzer Zitronensaft**

**4** Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne übriges Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Pilzstiele darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten.

**5** Kräuter waschen, trocken schütteln und, bis auf etwas Basilikum für die Garnitur, hacken. Hähnchen und Käse fein würfeln. Mit gehackten Kräutern, Ei, Zwiebel-Mischung und Brotmasse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen.

**6** Pilze mit der Masse füllen und im vorgeheizten Backofen bei gleicher Hitze in ca. 20 Minuten fertig garen. Derweil saure Sahne und Quark mit Salz und Zitronensaft glatt rühren. Pilze aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum garnieren und Dip dazu reichen.

## Blumenkohlsüppchen

Curry und Cheddar sorgen für den Funken Würze

🕒 30 MIN 🍴 1 🧑 1

### GESUND, WEIL:

- Der hohe Kaliumgehalt von Blumenkohl ist hilfreich für ein intaktes Herz, für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt und ist an der Eiweißsynthese im Körper beteiligt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**½ Blumenkohl (ca. 500 g)**  
**Salz**  
**2 EL Butter (30 g)**  
**1 TL Currypulver**

**500 ml Gemüsebrühe**  
**80 g Cheddar (50% Fett i. Tr.)**  
**½ Bund Schnittlauch (10 g)**  
**100 g Schmand (20% Fett)**  
**Pfeffer**  
**Muskatnuss**

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 4-5 Minuten garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

**2** Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Mit Currypulver bestäuben und bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute mit anschwitzen.

**3** Mit Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Cheddar reiben. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

**4** Suppe fein pürieren. Schmand und die Hälfte des Chedders unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat abschmecken. Nochmal kurz erhitzen.

**5** Die Blumenkohl-Curry-Suppe in Schalen oder tiefen Tellern anrichten. Mit übrigem Cheddar bestreuen und mit Schnittlauch garnieren.





# Bunte Taleggio-Hasselback-Kartoffeln

Der perfekte Mix aus zart und crunchy

🕒 50 MIN • FERTIG IN 1 STD 20 MIN

## GESUND, WEIL:

- Kartoffeln sind eine Top-Sättigungsbeilage. Wegen ihrer langkettigen Kohlenhydrate, die der Körper langsam verdaut, halten sie satt. Darüber hinaus versorgen sie uns mit wertvollem Vitamin C, B-Vitaminen sowie Kalium.
- Die in Frühlingszwiebeln enthaltenen Ballaststoffe haben eine präbiotische Wirkung. Sie dienen den guten Bakterien im Dickdarm als Nahrung und können so zu einem funktionierenden Mikrobiom beitragen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

300 g kleine Süßkartoffeln

700 g lila- und gelbfleischige Kartoffeln

1 Stück Taleggio (150 g; 45% Fett i. Tr.)

Salz

Pfeffer

5 Stiele Estragon

5 Zweige Thymian

400 ml Milch (3,5% Fett)

100 g Schlagsahne (30% Fett)

Muskatnuss

1 Bund Frühlingszwiebeln (150 g)

3 EL Vollkorn-Semmelbrösel (45 g)



**1** Süßkartoffeln und Kartoffeln gründlich waschen. Alle Kartoffeln mehrfach fächerartig einschneiden, dabei nicht vollständig durchschneiden. Käse in dünne Scheiben schneiden und zwischen die eingeschnittenen Kartoffelscheiben stecken.

**2** Kartoffeln in eine Gratinform (ca. 15 x 25 cm) setzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen und, bis auf einige zum Garnieren, über die Kartoffeln geben.

**3** Milch mit Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen und in die Form gießen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

**4** Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Mit den Semmelbröseln über die Kartoffeln streuen und zusammen in weiteren 30 Minuten fertig garen. Bunte Hasselback-Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit übrigen Kräutern bestreut servieren.







## Gefüllte Makrelen mit Zitronencreme

Ein Käseduo aus mild und herb ist hier vereint

🕒 30 MIN • FERTIG IN 55 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Mit etwa 2,5 Gramm Omega-3-Fettsäuren pro 100 Gramm zählt Makrele zu den Spitzenreitern der Seefische. Die guten Fette schützen vor Gefäßverengungen und einem zu hohen Cholesterinspiegel.
- Hüttenkäse enthält einen hohen Magnesium- und Eiweißgehalt, was ihn zum Hero bei Stress macht. Der Mineralstoff trägt ebenso zur Funktion der Muskulatur bei und stärkt Nerven sowie Gehirn.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Bio-Zitronen**
- ½ Bund Petersilie (10 g)**
- 2 Stiele Estragon**
- 12 lange Schnittlauchhalme (10 g; ersatzweise Küchengarn)**
- 3 Frühlingszwiebeln**
- 1 Zwiebel**
- 1 Stück Gorgonzola (50 g; 45% Fett i. Tr.)**
- 200 g körniger Frischkäse**
- Salz**
- Pfeffer**
- 4 küchenfertige Makrelen (à ca. 250 g; ohne Kopf)**
- 2 EL Olivenöl**
- 80 ml Gemüsebrühe**



**1** Zitronen heiß waschen und trocken tupfen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden. Die Schale der zweiten Zitrone fein abreiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Petersilie und Estragon fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, zwei Stück fein hacken, die dritte in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und vierteln.

**2** Gorgonzola fein zerbröseln und mit Frischkäse, Zitronenschale, gehackten Kräutern und Frühlingszwiebeln vermengen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken.

**3.** Makrelen innen und außen waschen und trocken tupfen. Von innen mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft würzen und gleichmäßig mit der Creme füllen. Makrelen je dreimal quer mit Schnittlauchhalmen oder Küchengarn zusammenbinden.

**4** Makrelen mit Zwiebelvierteln und Zitronenscheiben in eine ofenfeste Form (ca. 24 x 36 cm) geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl und übrigem Zitronensaft beträufeln, mit Frühlingszwiebelringen bestreuen und Brühe angießen.

**5** Makrelen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 20-25 Minuten garen und servieren.





# Das Gute leben.

Schweizer Käse.  
Gemacht, um Menschen zu verbinden.



Schweiz. Natürlich.



Käse aus der Schweiz.  
[www.schweizerkaese.de](http://www.schweizerkaese.de)











# STARKE ABWEHR

*Für ein gut funktionierendes Immunsystem ist eine ausgewogene Ernährung essenziell. Auf den nächsten Seiten finden Sie deshalb vielseitige Gerichte, die nicht nur toll schmecken, sondern den Körper auch mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen. Ob wärmende Eintöpfe, frische Salate oder vitalstoffreiche Drinks – diese Rezepte stärken Sie von innen heraus.*

Grünkohl-Blutorangen-Tabouleh  
Rezept auf Seite 134



# Grünkohl-Blutorangen-Tabouleh

Hier werden Bitterstoffe kulinarisch in Szene gesetzt

🕒 45 MIN • FERTIG IN 2 STD 45 MIN 🌱

**GESUND, WEIL:**

- Die Steinfrüchte Oliven sind reich an gesunden Fettsäuren und können dabei helfen, Entzündungen im Körper zu lindern.
- Blutorangen gelten als wahre Vitaminwunder: Ihr hoher Vitamin-C-Gehalt stärkt das Immunsystem und schützt die Zellen vor freien Radikalen.

**FÜR 4 PORTIONEN:**

**4 TL Koriandersamen (20 g)**  
**1 Bio-Zitrone**  
**2 ½ TL Pul Biber**  
**(türkisches Paprikapulver)**  
**4 Bio-Blutorangen**  
**1 EL weißer Balsamessig**  
**2 TL Dijon-Senf (10 g)**  
**1 TL Honig**  
**4 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**



**1** Koriander in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten duftend rösten, herausnehmen, abkühlen lassen und im Mörser fein zerstoßen. Koriander in eine Schüssel geben. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. 2 TL Pul Biber, Zitronenschale und 4 EL Zitronensaft zum Koriander geben.

**2** Eine Blutorange heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Frucht großzügig schälen und Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden. Austretenden Saft dabei auffangen. Restliche Blutorangen halbieren und auspressen. Blutorangensaft und -schale ebenfalls zum Koriander in die Schüssel geben. Balsamessig, Senf, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut verrühren.

**3** Grünkohl putzen, waschen und von den groben Stielen befreien. Blätter abtrennen und in kleinere Stücke zupfen. Zum Dressing geben und alles gründlich mit den Händen durchmischen. Die Blätter dabei leicht zerdrücken, damit sie weich werden. Grünkohl ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**200 g junge Grünkohlblätter**  
**100 g Quinoa**  
**150 g Bulgur**  
**1 rote Zwiebel**  
**50 g Pistazienkerne**  
**100 g grüne Oliven (entsteint)**  
**1 Bund Minze (20 g)**  
**1 Bund Dill (20 g)**  
**1 Bund glatte Petersilie (20 g)**  
**80 g Feta (45% Fett i. Tr.)**

**4** Inzwischen Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen, bis es klar bleibt. Dann in einem Topf mit 750 ml Wasser aufkochen und ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Bulgur zufügen und beides zusammen in 5–10 Minuten fertig garen. Bei Bedarf abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

**5** Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Pistazien grob hacken. Oliven je nach Größe halbieren oder klein würfeln.

**6** Bulgur, Quinoa, Zwiebeln, Pistazien und Oliven zum Dressing in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Tabouleh ca. 2 Stunden zugedeckt kühl durchziehen lassen.

**7** Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Unter das Tabouleh heben.

**8** Tabouleh auf einer Platte anrichten und Blutorangenfilets darauf verteilen. Feta grob zerbröseln und darüberstreuen. Mit übrigem Pul Biber bestreuen.

# Winterlicher Belugalinsensalat

Würzig und süß als harmonisches Duo



🕒 40 MIN 🌱 🌿 🥬 🥒

**GESUND, WEIL:**

- Linsen überzeugen als ideale pflanzliche Eiweißquelle, da sie zu einem lang anhaltenden Sättigungsgefühl und einem stabilen Blutzuckerspiegel beitragen.
- Die leicht verdaulichen Birnen gehören zu den ballaststoffreichsten Obstsorten.

**FÜR 4 PORTIONEN:**

**4 kleine Rote-Bete-Knollen (400 g)**  
**4 kleine Schalotten**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 Handvoll Thymian**  
**6 EL Olivenöl**  
**200 g Belugalinsen**

**2 geh. EL Pinienkerne (40 g)**  
**½ Granatapfel**  
**3 EL Balsamessig**  
**1 TL scharfer Senf**  
**½ TL Honig**  
**2 kleine Birnen**  
**1 EL Zitronensaft**

**1** Rote Bete putzen, schälen, waschen und vierteln oder in Scheiben schneiden. Schalotten schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Beides auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, salzen und pfeffern.

**2** Den Thymian waschen, trocken schütteln und Hälfte der Zweige beiseitelegen. Vom Rest Blättchen abzupfen und über das Gemüse streuen. Alles mit 2 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

**3** Inzwischen die Linsen in kochendem Wasser in 20–30 Minuten gar kochen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**4** Derweil Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten

ten goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Granatapfelkerne aus der Frucht lösen.

**5** Für das Dressing Essig mit Senf, Salz, Pfeffer, Honig und übrigem Öl verquirlen. Linsen in einer Schüssel mit zwei Dritteln des Dressings vermengen. Salat auf Teller verteilen.

**6** Ofengemüse auf dem Linsensalat verteilen. Birnen putzen, waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und leicht aufgefächert auf dem Salat anrichten. Mit Zitronensaft beträufeln.

**7** Alles mit Pinienkernen und Granatapfelkernen bestreuen, mit restlichem Dressing beträufeln und mit übrigem Thymian garnieren.









## Orientalischer Linseneintopf mit Pilz-Köfte

Mit diesem Comfort Food holen Sie sich Gemütlichkeit und Vitalstoffe gleichermaßen in die Küche

🕒 1 STD 5 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Trotz ihres geringen Kaloriengehalts stecken Champignons voller wertvoller B-Vitamine, die wichtig für den Energiestoffwechsel und eine gesunde Nervenfunktion sind.

**1** Für die Köfte Pilze putzen und klein schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln. Petersilienblätter und Blätter von drei Stielen Minze abzupfen und grob hacken.

**2** 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze und Schalotten darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten rundum anbraten, anschließend etwas abkühlen lassen.

**3** Pilzmischung mit Semmelbröseln, Haferflocken, Eiern, gemahlenem Kreuzkümmel, gehackter Petersilie und Minze im Blitzhacker nicht zu fein zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 16 längliche Köfte formen und für 15 Minuten zugedeckt kalt stellen.

**4** Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten duftend rösten. Dann im Mörser grob zerstoßen. Zwiebeln, Knoblauch und

Ingwer schälen. Zwiebeln in schmale Spalten schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Chili putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen.

**5** 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten. Linsen zugeben, mit Gewürz-Mischung und Kurkuma bestäuben, 2 Minuten mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und bei kleiner Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen. Während der letzten 5 Minuten Tomaten dazugeben und heiß werden lassen.

**6** Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern. Restliche Minzeblätter abzupfen und fein hacken. Übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Köfte darin bei mittlerer Hitze rundherum ca. 5 Minuten braten.

**7** Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat, Minze und Köfte hinzugeben. Zugedeckt 2–3 Minuten ziehen lassen, dann auf Tellern anrichten und mit Zimt bestreuen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 500 g braune Champignons
- 2 Schalotten
- 1 Bund Petersilie (20 g)
- 7 Stiele Minze
- 6 EL Olivenöl
- 120 g Vollkorn-Semmelbrösel
- 80 g zarte Haferflocken
- 2 Eier
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Kreuzkümmelsamen (15 g)
- 1 TL Koriandersamen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (70 g)
- ½ kleine rote Chilischote
- 150 g Kirschtomaten
- 250 g rote Linsen
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 ½ l Gemüsebrühe
- 150 g Babyspinat
- 1 TL Zimt



# Lachs auf Tomaten-Brokkoli-Gemüse

*Simpler Leckerbissen, der auch an stressigen Tagen gelingt*

🕒 20 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🍴

pro Portion  
**585**  
KCAL  
Eiweiß: 35 g • Fett: 29 g  
Kohlenhydrate: 48 g

## GESUND, WEIL:

- Der Mix aus Phosphor und Calcium macht saure Sahne zu einem wertvollen Beitrag für die Gesundheit von Knochen und Zähnen, da beide Mineralstoffe eine Rolle beim Erhalt von Stabilität und Festigkeit spielen.
- Das in Tomaten enthaltene Antioxidans Lycopin kann vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebsarten schützen.

**1** Reis nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

**2** Inzwischen Lachs trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Stiel schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen und trocken tupfen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden.

**3** Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Etwas Koriander zum Garnieren beiseitelegen,

restliche Kräuter hacken. Saure Sahne mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern verrühren.

**4** Auflaufform mit restlichem Öl auspinseln. Brokkoli, Tomaten und Zwiebeln darin verteilen. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen, darauf setzen und mit der Sauce übergießen. Alles im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 15–20 Minuten backen, bis der Lachs gar und in der Mitte noch leicht glasig ist. Aus dem Ofen nehmen und mit restlichem Koriander bestreuen. Reis abgießen, in eine Schüssel füllen und dazu reichen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Parboiled Reis  
Salz  
4 Stücke Lachsfilet  
(mit Haut; à 125 g)  
2 EL Zitronensaft  
500 g Brokkoli  
250 g Kirschtomaten  
2 rote Zwiebeln  
1 Handvoll Kräuter  
(z. B. Thymian, Rosmarin)  
½ Bund Koriander (10 g)  
150 g saure Sahne (10% Fett)  
2 ½ EL Olivenöl  
Pfeffer

## AUSSERDEM:

Auflaufform (ca. 24 x 36 cm)







## Gebackene Süßkartoffeln mit Linsen und Rotkohlsalat

Das Motto „Eat the rainbow“ wird bei dem bunten Sattmacher perfekt umgesetzt

🕒 50 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Rotkohl enthält besonders viele Anthocyane. Dabei handelt es sich um Pflanzenfarbstoffe, welche die Körperzellen vor der Schädigung durch freie Radikale schützen.

**1** Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen, mit einer Gabel mehrmals einstechen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) ca. 40 Minuten weich garen.

**2** Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote putzen, waschen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Zitronen heiß waschen und trocken tupfen. Von einer Zitrone Schale fein abreiben und Saft auspressen, restliche Hälfte in Spalten schneiden.

**3** 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Knoblauch, Chili, Ingwer, Kreuzkümmel und Koriander hinzufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten mitdünsten.

**4** Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf mit reichlich Wasser bedecken, aufkochen und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Umrühren in ca. 15 Minuten weich garen. Mit Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und Salz würzen.

**5** Inzwischen Tomaten vom Strunk befreien, waschen und klein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und einige für die Garnitur beiseitelegen. Übrigen Koriander grob hacken. Mit Tomaten und 1 EL Zitronensaft zu den Linsen geben und alles noch ca. 5 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6** Für den Rotkohlsalat Möhren schälen und in feine Streifen raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Rotkohl putzen, waschen, vom Strunk befreien und in feine Streifen hobeln. Restliches Olivenöl, 4 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Kohl, Möhren, Frühlingszwiebeln, Sultaninen und Kerne hinzufügen, gut vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**7** Joghurt glatt rühren. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, längs einschneiden, etwas auseinanderdrücken und auf Teller setzen. Linsen einfüllen, mit je 1 EL Joghurt toppen und mit übrigem Koriander bestreuen. Rotkohlsalat daneben anrichten und mit Zitronenspalten garnieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 4** kleine Süßkartoffeln (1,2 kg)
- 2** Zwiebeln
- 3** Knoblauchzehen
- 1** grüne Chilischote
- 1** Stück Ingwer (5 g)
- 1 ½** Bio-Zitronen
- 3** EL Olivenöl
- 2** TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2** TL gemahlener Koriander
- 150 g** rote Linsen
- Salz**
- 4** Tomaten
- ½** Bund Koriander (10 g)
- Pfeffer**
- 2** kleine Möhren
- 2** Frühlingszwiebeln
- ½** kleiner Rotkohl (ca. 600 g)
- 2** EL Sultaninen (30 g)
- 2** EL gemischte Kerne (30 g; z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen)
- 4** EL Joghurt (3,5% Fett; 80 g)



# Gerösteter Butternutkürbis mit Muhammara

Gemüseküche vom Feinsten

45 MIN  

pro Portion  
**402**  
KCAL  
Eiweiß: 6 g Fett: 33 g  
Kohlenhydrate: 21 g

## GESUND, WEIL:

- In Kürbis stecken große Mengen Betacarotin, eine Vorstufe von Vitamin A, das für Haut, Haare und Sehkraft wichtig ist.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Butternutkürbis (1 kg)**  
**9 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**1 große rote Paprikaschote**  
**3 ½ EL Walnusskerne (55 g)**  
**1 TL Kreuzkümmelsamen**  
**½ Scheibe Sauerteigbrot (25 g; ohne Rinde)**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 ½ EL Ahornsirup**

**1** Kürbis waschen, trocken tupfen, längs vierteln und entkernen. Kürbisviertel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, dabei eine Ecke frei lassen. Kürbis gleichmäßig mit 1 EL Olivenöl beträufeln und leicht salzen. Dann im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten zart und goldbraun rösten.

**2** Inzwischen für die Muhammara Paprika putzen, waschen, halbieren und auf die freie Ecke des Backblechs legen. Für 10–15 Minuten mitrösten, bis die Haut schwarze Flecken aufweist und Blasen wirft. Paprika aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten mit einem feuchten Küchentuch abdecken, dann häuten und grob hacken.

**3** Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken. Anschließend Kreuzkümmel in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, herausnehmen, kurz abkühlen lassen und ½ TL Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen. Brot in kleine Stücke brechen. Knoblauch schälen.

**4** Paprika, Brot, 1 ½ EL Walnüsse, 3 EL Olivenöl, Ahornsirup, ½ Knob-

**2 TL Zitronensaft**  
**½ TL geräuchertes Paprikapulver**  
**½ TL Chiliflocken**  
**1 Handvoll Koriander**  
**½ grüne Chilischote**  
**3 eingelegte grüne Chilischoten (Glas)**  
**½ TL Koriandersamen**

lauchzehe, 1 TL Zitronensaft, Paprikapulver, Chiliflocken und gemahlene Kreuzkümmel im Mixer oder Blitzhacker zu einer glatten Paste verarbeiten. Muhammara mit Salz abschmecken und beiseitestellen.

**5** Für die grüne Würzpaste Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, die Hälfte beiseitestellen und den Rest grob hacken. Frische Chilischote putzen, waschen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Eingelegte Chilischoten abtropfen lassen. Koriandersamen in der Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten duftend rösten, herausnehmen, kurz abkühlen lassen und mit restlichem Kreuzkümmel im Mörser grob zerstoßen.

**6** Gehackten Koriander, frische und eingelegte Chilis, restlichen Knoblauch, geröstete Gewürze, übrigen Zitronensaft und restliches Olivenöl in einem Mixer oder Blitzhacker zu einer groben Paste verarbeiten. Mit Salz abschmecken.

**7** Kürbisviertel auf eine Platte legen. Muhammara darauf verteilen, dann grüne Würzpaste darüberträufeln. Alles mit restlichen Walnüssen und übrigem Koriander bestreuen.







## Grüner Smoothie mit Kiwi und Spinat

Abwehrstärker zum Schlürfen

15 MIN   

pro Glas  
**232**  
KCAL  
Eiweiß: 4 g • Fett: 7 g  
Kohlenhydrate: 35 g

### GESUND, WEIL:

- Die Superfrucht Avocado hält lange satt, kann Heißhunger vorbeugen und unterstützt die Gewichtsreduktion.

### FÜR 4 GLÄSER (À 250–300 ML):

**300 g Babyspinat**  
**2 säuerliche Äpfel**  
(z. B. Granny Smith)  
**2 Kiwis**

**2 Bananen**  
**1 Avocado**  
**2 Bio-Limetten**  
**4 Stiele Minze**

**1** Spinat waschen und trocken schleudern. Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Kiwis und Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Avocado halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und grob würfeln.

**2** Limetten heiß waschen, trocken tupfen und Schale fein abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln

und zwei Stiele beseitelegen. Vom Rest Blätter abzupfen.

**3** Spinat, Äpfel, Kiwis, Bananen, Avocado, Limettenschale und -saft sowie Minzeblätter mit ca. 150 ml kaltem Wasser im Mixer fein pürieren. Nach und nach so viel Wasser (ca. 150–200 ml) hinzufügen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**4** Smoothie in Gläser füllen, mit restlicher Minze garnieren und nach Belieben Trinkhalme einstecken.

## Brokkoli-Cranberry-Salat mit Nüssen

Perfekt zum Mitnehmen

pro Portion  
**571**  
KCAL  
Eiweiß: 23 g • Fett: 45 g  
Kohlenhydrate: 19 g

30 MIN  

### GESUND, WEIL:

- Der in den kleinen roten Cranberrys enthaltene Mineralstoff Kupfer stärkt die Knochen und ist bedeutend für die Energiegewinnung im Körper.
- Eiweiß und Calcium aus Halloumi stellen wichtige Nährstoffe für eine gesunde Muskel- und Nervenfunktion dar.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Brokkoli**  
**1 kleine Knoblauchzehe**  
**2 EL Dijon-Senf (30 g)**  
**4 EL Zitronensaft**  
**1 EL Apfelessig**  
**1 EL Honig (15 g)**  
**6 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**

**150 g junger Grünkohl**  
**50 g Pekannusskerne**  
**200 g Halloumi (45% Fett i. Tr.)**  
**50 g getrocknete Cranberrys**  
(ohne Zuckerzusatz)  
**2 geh. EL gemischte Kerne**  
(40 g; z. B. Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)

**1** Brokkoli putzen, waschen, Röschen abschneiden und in mundgerechte Stücke teilen. Stiel schälen und fein hacken.

**2** Knoblauch schälen und in eine große Schüssel pressen. Senf, Zitronensaft, Apfelessig, Honig und 5 EL Öl dazugeben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren, bis ein homogenes Dressing entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Grünkohl putzen, waschen, trocken tupfen und Blätter von den Stielen streifen. Blätter grob hacken und zum Dressing geben. Grünkohlstiele fein hacken und ebenfalls hinzufügen. Dressing mit den Händen gründlich ca. 2 Minuten in die Grünkohlblätter einmassieren, bis sie dunkler und weicher werden.

**4** Die Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

**5** Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Restliches Öl in der Nuss-Pfanne erhitzen und Halloumi darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in je 2–3 Minuten goldbraun



FOTO: SHUTTERSTOCK









## Blumenkohlsteaks mit Gurken-Sellerie-Salsa

Bei den knackigen Gemüsescheiben vom Blech kommen nicht nur Vegetarier auf ihre Kosten

🕒 35 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Der leicht verdauliche Blumenkohl ist reich an Vitamin C und stärkt somit unsere Abwehrkräfte.
- Sekundäre Pflanzenstoffe aus Äpfeln, darunter Quercetin, Pentosane und Galaktane, können die Zellen für schädlichen freien Radikalen schützen.

**1** Den Blumenkohl putzen, waschen und vorsichtig von oben nach unten in acht etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.

**2** Für die Marinade 4 EL Öl mit Brühe, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Blumenkohlscheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit zwei Dritteln der Marinade bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) auf der zweiten Schiene von unten etwa 15 Minuten backen.

**3** Inzwischen Käse grob reiben. Blumenkohl mit der übrigen Marinade bestreichen und mit Käse bestreuen, dann in weiteren ca. 5 Minuten fertig backen.

**4** Derweil für die Salsa Gurke und Sellerie putzen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch klein würfeln. Ingwer schälen und reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken, dabei einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Gurke, Sellerie und Apfel mit Ahornsirup, Zitronensaft, übrigem Öl, Ingwer und Petersilie mischen.

**5** Salsa mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohlsteaks mit Salsa auf Tellern anrichten und mit übriger Petersilie garnieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Blumenkohl (ca. 1 kg)
- 6** EL Olivenöl
- 2** EL Gemüsebrühe (20 ml)
- 1** TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz**
- Pfeffer**
- 1** Stück mittelalter Gouda (80 g; 45% Fett i. Tr.)
- 1** Salatgurke
- 2** Stangen Staudensellerie
- 1** säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)
- 1** Stück Ingwer (20 g)
- 1** Handvoll Petersilie
- 2** TL Ahornsirup
- 2** TL Zitronensaft



# Kürbis-Wirsing-Eintopf mit Hanfsamen

Seelenwärmer, der an kalten Tagen von innen einheizt

40 MIN V

pro Portion  
**348**  
KCAL  
Eiweiß: 19 g Fett: 16 g  
Kohlenhydrate: 39 g

## GESUND, WEIL:

- Der grüne Wirsingkohl enthält besonders viel Chlorophyll, welches die Blutbildung fördert und die Wundheilung unterstützt.
- Das ideale Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren in Hanfsamen wirkt sich positiv auf die Herzgesundheit aus, stabilisiert den Cholesterinspiegel und reduziert Entzündungen im Körper.

**1** Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Kürbis putzen, waschen, halbieren, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**2** Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten glasig dünsten. Kürbiswürfel und Knoblauch dazugeben und 1 Minute mitdünsten.

**3** Bohnen, Gemüsebrühe, ½ TL Salz und etwas Pfeffer untermischen. Alles aufkochen und offen bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

**4** Inzwischen Wirsing putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Pflanzensahne, Hefeflocken und Apfelessig unter den Eintopf rühren und Wirsing dazugeben. Topf vom Herd ziehen und Eintopf 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

**5** Kürbis-Wirsing-Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen und mit Hanfsamen bestreuen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 480 g weiße Bohnen (Abtropfgewicht; Dose)
- 1 kleiner Hokkaidokürbis (600 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Stück Wirsing (200 g)
- 200 ml Pflanzensahne (z. B. Sojacreme)
- 3 EL Hefeflocken (30 g)
- 3 EL Apfelessig
- 1 geh. EL geschälte Hanfsamen (20 g)







## Grünkohl-Kartoffel- Blech mit Granatapfel

*Klassisches Gemüse, modern interpretiert*

🕒 35 MIN 🌿 🍷

### GESUND, WEIL:

- Der hohe Eisengehalt im Grünkohl hilft bei der Bildung von roten Blutkörperchen und dem Sauerstofftransport im Körper.
- Granatapfelkerne bringen dank der enthaltenen Bitterstoffe die Verdauung auf natürliche Weise in Schwung.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**500 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)**

**4 EL Olivenöl**

**Salz**

**Pfeffer**

**250 g Grünkohl**

**200 g Joghurt (3,5% Fett)**

**1 TL Zitronensaft**

**½ Granatapfel**

**½ TL Chiliflocken**



**1** Kartoffeln putzen, gründlich waschen, trocken tupfen und quer halbieren. Mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, dabei eine Ecke freilassen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) unter gelegentlichem Wenden 15–20 Minuten backen.

**2** Derweil Grünkohl putzen, waschen, dicke Stiele entfernen und Blätter in Stücke zupfen. Grünkohlblätter gründlich trocken tupfen und mit übrigem Öl, Salz und Pfeffer mischen. Nebeneinander auf das Blech legen und zusammen weitere ca. 15 Minuten rösten, bis die Kartoffeln gut gebräunt und gar sind und der Grünkohl knusprig ist.

**3** In der Zwischenzeit Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren. Granatapfelkerne aus der Schale lösen.

**4** Bratkartoffeln und Grünkohl auf Tellern anrichten und mit etwas Joghurt beträufeln. Alles mit Pfeffer und Chiliflocken bestreuen. Mit Granatapfelkernen garnieren.



# Fenchel-Orangen-Salat

Toll als knackige Vorspeise

🕒 30 MIN 🌿 🍴 🥗

## GESUND, WEIL:

- Die ätherischen Senföle aus Frühlingszwiebeln wirken wie ein sanftes Antibiotikum und bekämpfen Bakterien im Verdauungstrakt.
- Fenchel wird als Heilpflanze vor allem wegen seiner lindernden Wirkung bei Magen-Darm-Beschwerden und Erkältungen geschätzt.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**4 Orangen**  
**2 Fenchelknollen mit Grün**  
**4 Frühlingszwiebeln**  
**2 EL Zitronensaft**  
**Salz**

**1** Orangen großzügig schälen und Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden. Dabei den austretenden Saft auffangen. Fenchel putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Fenchelgrün grob hacken.

**2** Fenchelscheiben rosettenartig auf Tellern auslegen. Orangenfilets darauf verteilen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den hellen Teil fein würfeln,

**Pfeffer**  
**1 Prise Rohrohrzucker**  
**4 EL Olivenöl**  
**6 EL Tapenade**  
**(Olivenpaste; 90 g)**

den grünen in Ringe schneiden. Beides mischen und mittig auftürmen.

**3** Aufgefangenen Orangensaft mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl verquirlen. Dressing über den Salat träufeln. Je einige Tupfen Tapenade darauf setzen, mit Fenchelgrün bestreuen und servieren.

pro Portion  
**236**  
KCAL  
Eiweiß: 4 g • Fett: 13 g • Kohlenhydrate: 24 g



pro Portion  
**313**  
KCAL  
Eiweiß: 24 g • Fett: 17 g • Kohlenhydrate: 35 g

# Dal mit Ingwer-Weißkohl

Wie eine kulinarische Reise nach Indien

🕒 40 MIN 🌿 🍴 🥗

## GESUND, WEIL:

- Weißkohl punktet mit vielen Ballaststoffen und einem hohen Wassergehalt, was ihn zu einem gesunden und sättigenden Lebensmittel macht.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Zwiebeln**  
**3 TL Kokosöl (15 g)**  
**200 g Mung Dal**  
**(getrocknete Mungobohnen)**  
**1 TL Kurkumapulver**  
**1 TL gemahlener Koriander**  
**½ TL Ginsengpulver**

**1** Zwiebeln schälen und fein würfeln. 1 TL Öl in einem Topf schmelzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten andünsten. Mung Dal in einem Sieb abspülen, dazugeben und mit Kurkuma, Koriander und Ginseng würzen. Dann 900 ml Wasser zugießen, Dal aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten cremig köcheln lassen.

**2** Inzwischen Weißkohl putzen, waschen und vierteln. Strunk entfernen und Viertel in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Dazu erst längs und dann quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

**1 kleiner Weißkohl (ca. 750 g)**  
**1 Stück Ingwer (20 g)**  
**1 EL Currypulver**  
**Salz**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**2 EL Pistazienkerne (30 g)**

**3** Restliches Öl in einer großen Pfanne schmelzen. Kohl und Ingwer darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten andünsten. Mit Currypulver bestäuben, mit Salz abschmecken, alles gut mischen und auf der ausgeschalteten Herdplatte warm halten.

**4** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden.

**5** Dal mit Salz abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und Weißkohl daneben anrichten. Mit Frühlingszwiebeln und Pistazien bestreuen.





## SMARTE WARENKUNDE



# Ginseng...

Aktuelle Studien zu den Effekten beziehen sich meist auf das Extrakt.\*

### + ...entlastet die Atemwege

Der Immunbooster kann einen milderen Erkältungsverlauf begünstigen. Bei Heuschnupfen oder Asthma hat sich koreanischer roter Ginseng als besonders vielversprechend erwiesen.

### + ...hilft bei Krankheiten

Die in der Kraftwurzel natürlich vorkommenden Ginsenoside wirken antibakteriell und -viral. Selbst bei chronisch-entzündlichen Leiden wie Rheuma können sie für Besserung sorgen.

### + ...unterstützt das Gehirn

Das Brainfood steigert die kognitive Leistungsfähigkeit und bringt den Kopf richtig in Schwung. Es stabilisiert die Konzentration und greift Ihnen so zum Beispiel bei komplexen Denkprozessen oder bei schwierigen Aufgaben unter die Arme.

### + ...begünstigt die Erholung

Auch bei Müdigkeit oder Erschöpfung ist das Naturheilmittel eine clevere Wahl, da die Ginsenoside die Ausschüttung der Glückshormone Dopamin und Serotonin fördern.



**BRENNWERT:** 70 kcal **EIWEISS:** 1 g  
**KOHLENHYDRATE:** 7 g **FETT:** 7 g

### + ...hat in Asien Tradition

Geschichtlich ist die Knolle eng mit der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) verwoben. Insbesondere die rote Variante wird für Vitalität und ein langes Leben geschätzt und gilt als Energie- und Kraftspender.

### - ...kann Nebenwirkungen haben

Empfindliche Personen können mit Magen-Darm-Beschwerden reagieren. Wer blutverdünnende Medikamente einnimmt, sollte auf Ginseng verzichten beziehungsweise die Einnahme ärztlich abklären.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

### + ...ist verarbeitet vorrätig

In frischer Form gibt es die Heilpflanze hierzulande selten. Sie ist getrocknet als Pulver erhältlich, welches Speisen oder Getränken beigelegt werden kann, sowie als Präparat oder Tee.

### + ...lässt sich intensivieren

Roter Ginseng ist keine spezielle Sorte. Er entsteht durch Dämpfung aus dem weißen Exemplar. Der Gehalt an Inhaltsstoffen verändert sich, was die Funktionsweisen erhöht.

## 5 WEITERE KNOLLEN, DIE IHRE GESUNDHEIT BOOSTEN



### Ingwer

Dieser Scharfmacher gibt einen Push für das Immunsystem.



### Kurkuma

Antioxidantien im Superfood schützen vor Zellschäden.



### Süßholzwurzel

Im Kampf gegen Viren und Bakterien ist sie ein echter Star.



### Meerrettich

Bei einer Blasenentzündung mindert er die Beschwerden.



### Petersilienwurzel

Sie ist durch ihre vielen Ballaststoffe eine Wohltat für den Darm.



# Leben in Balance



Lennart von Sobbe (KGV)  
bei der Qualitätskontrolle auf  
den Ginseng-Feldern

## Von der Wurzel bis zum Produkt: Ginseng-Spezialist mit Tradition

Echte Expertise: Das Familienunternehmen KGV Korea Ginseng Vertrieb widmet sich seit über 45 Jahren und in dritter Generation dem Koreanischen Roten Ginseng. Dabei wird die Wurzel von der Aussaat an begleitet und darf sechs Jahre lang wachsen, so hat sie ausreichend Zeit, alle wertvollen Stoffe wie Ginsenoside, Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe auszubilden. Durch ein spezielles Dämpfungsverfahren nach der Ernte erhält sie die charakteristische rote Farbe. Zudem steigt die bioaktive Verfügbarkeit und damit auch die Wirksamkeit. Anschließend wird sie in Deutschland schonend zu verschiedenen Darreichungsformen verarbeitet.



Erfahren Sie mehr über den Ginseng von KGV  
in dem Video oder in Ihrem Reformhaus.



Reformhaus

## Natürliche Kraft – mit nachgewiesener Wirksamkeit

Die Produktserie „Koreanischer Reiner Roter Ginseng“ ist in Deutschland als Arzneimittel zugelassen. Das gewährleistet höchste Standards in Bezug auf Sicherheit, Wirksamkeit und Qualität. Die Produkte verfügen über eine nachgewiesene Wirksamkeit zur Stärkung und Kräftigung des Körpers, besonders bei Müdigkeit, Schwächegefühl sowie nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Sie haben Fragen? Wenden Sie sich an die Hotline von KGV und lassen sich ganz persönlich zu Fragen rund um den Roten Ginseng beraten.

+ 49 02206 5135 | Mo–Fr, 08:30–17:00 Uhr  
Anja Hohlwein (KGV)







# TÜRCHEN, ÖFFNE DICH

Adventskalender gibt es wie Sand am Meer: Schokolade, Tee, Nüsse oder soll es lieber etwas zum Innehalten sein? Damit Sie dieses Jahr eine smarte Wahl treffen, stellen wir Ihnen Schlemmerkandidaten vor, die nachhaltig beeindrucken.



Jeden Tag  
ein kleines  
Stück Weih-  
nachten!

## Zauberhafte Vorfreude

Hinter den 24 Türchen des liebevoll gestalteten „Zauberwald“-Kalenders von **Bonne Maman** warten köstliche Überraschungen. 23 Mini-Gläser mit feinen Konfitüren- und Aufstrichspezialitäten versüßen die Adventszeit – darunter sechs neue Sorten wie Birne-Mandarine mit Zimt oder gesalzenes Butterkaramell. Am Heiligabend wartet zudem eine exklusive Überraschung. Das Design entführt Sie in eine winterliche Märchenwelt voller Genuss und Wärme. 32,99 Euro, [bonne-maman.de](http://bonne-maman.de)

## Auszeit zum Trinken

Ein täglicher Moment der Ruhe entfaltet sich in dieser besonderen **Wohlfühlkollektion**.

Behutsam erlesene

Mischungen aus Kräutern, Früchten und Grüntee laden zum bewussten Genießen ein. Kleine Extras wie Rezepte und Yoga-Impulse machen daraus mehr als Tee: ein Ritual für Körper und Geist, verpackt in einem eleganten Gewand mit nachhaltigem Anspruch von **Pukka**. 12,99 Euro, [pukkaherbs.com](http://pukkaherbs.com)



## Bühne frei für Geschmack

So wird die Zeit bis zum Fest zum Erlebnis-theater. In den Varianten **klassisch** oder **vegan** öffnen sich zwei Dutzend Felder mit delikaten Schätzen. Statt nur Schoki verstecken sich abwechslungsreiche Leckereien in Probiergrößen von **KoRo** zum Verwöhnen und Teilen. Die hübsche Box ist obendrauf ein Stimmungsmacher für das Zuhause. 54,95 Euro, [koro.com](http://koro.com)

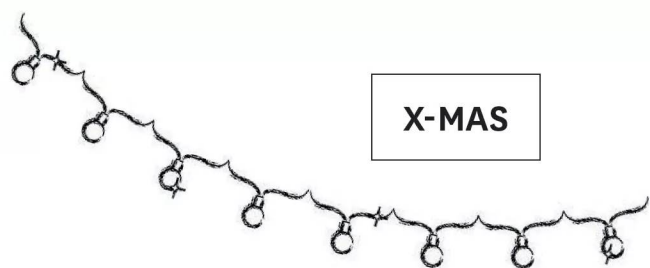






## Juicy Countdown zum Glücklichein

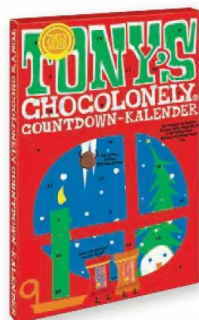
Hier kommen Fruchtboten für kalte Stunden. Jede Zahl verbirgt ein Mini-Fläschchen voll mit Vitaminen, Mineralstoffen und natürlichen Zutaten. Freuen Sie sich auf **zwölf Sorten** der bewährten **Rabenhorst Direktsäfte** in doppelter Ausführung: mal spritzig-fruchtig, mal wohltuend-sanft, aber immer ein Highlight. Die wiederverwendbare Verpackung macht das Erlebnis auch nach dem letzten Schluck unvergesslich. 34,99 Euro, [rabenhorst.de](http://rabenhorst.de)



X-MAS

## Fair-play in der Hauptrolle

Vorhang auf für das süßeste Kabarett der Saison. Kleine **Schokoladenriegel** in zehn Geschmacksrichtungen von **Tony's Chocolonely** besänftigen nicht nur jedes Naschkatzen-Herz, sondern erzählen von einer Mission,



die sweeter kaum sein könnte: Bei jedem Biss ein Stückchen Gerechtigkeit zu schenken, damit Kakaobäuerinnen und -bauern von ihrer Arbeit leben können. Alle Sorten werden so zu einem Statement, das sowohl dem Gaumen schmeichelt als auch den Blick auf die Welt öffnet. Denn wirklich guter Genuss kommt erst dann zustande, wenn alle mitspielen dürfen. Wenn die Tafel leer ist, bleibt die Gewissheit, dass yummy und fair Hand in Hand gehen können. 17,99 Euro, [de.tonyschocolonely.com](http://de.tonyschocolonely.com)

## So geht Naschen mit Abenteuerlust.



## Snackspaß de luxe

Der **Seeberger Adventskalender** macht den Dezember zu einer nussig-fruchtigen Entdeckungsreise. Tag für Tag öffnet sich ein kleines Knabber-Kaleidoskop, das knackige Nüsse, fruchtige Trockenfrüchte und überraschende Snack-Mischungen vereint. Als zusätzliches Goodie gibt es neu ein heraustrennbares Advents-Memo-Spiel für einen besinnlichen Spieleabend mit den Liebsten. Die Snackfreude gibt es in limitierter Auflage. Also nichts wie ran an die Nuss! 27,95 Euro, [seeberger.de](http://seeberger.de)





Kürbistarte mit Pekannüssen  
und Zimt

Rezept auf Seite 152







# WEIHNACHTLICHE WOHLFÜHLKÜCHE

*Wenn die Tage kürzer werden und die ersten Lichterketten leuchten, beginnt die schönste Saison zum Genießen.*

*Unsere wärmenden Gerichte, festlichen Köstlichkeiten und kleinen Naschereien verwöhnen Sie in dieser Jahreszeit mit einem Extra an Nährstoffen und Vitaminen. Kreieren Sie sich mit den herzhaften und süßen Rezepten Ihre ganz persönlichen winterlichen Genussmomente.*





pro Stück  
**281**  
KCAL  
Eiweiß: 6 g Fett: 15 g  
Kohlenhydrate: 31 g

## Kürbistarte mit Pekannüssen und Zimt

Gewürzliebe auf dem Teller

⌚ 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 50 MIN

### GESUND, WEIL:

- Carotinoide aus Kürbis, die zu Vitamin A umgebaut werden wirken als Antioxidantien, die Zellen vor oxidativem Stress durch freie Radikale bewahren.
- Pekannüsse liefern einfach ungesättigte Fettsäuren und Polyphenole, die das Herz-Kreislauf-System günstig beeinflussen.

### FÜR 12 STÜCKE:

**175 g Dinkelmehl Type 1050**  
**200 g Vollrohrzucker**  
**Salz**  
**80 g Butter**  
**4 Eier**  
**600 g Kürbispüree (gekauft oder selbst gemacht)**  
**1 EL Speisestärke (15 g)**

**1** Mehl, 50 g Zucker, 1 Prise Salz, 75 g Butter und 1 Ei in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten. Nach Bedarf etwas kaltes Wasser hinzufügen. Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

**2** Tarteform mit restlicher Butter einfetten. Teig ausrollen und Form damit auskleiden. An Boden und Rand andrücken. Mit einer Gabel mehrfach einstechen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C

**150 g Schlagsahne (30 % Fett)**  
**Muskatnuss**  
**1 TL Zimt**  
**1 TL Ingwerpulver**  
**4 EL Pekannüsse (60 g)**

### AUSSERDEM:

**1 Tarteform (24 cm Ø)**

(Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 10 Minuten vorbacken.

**3** In einer Schüssel Kürbismus mit restlichem Zucker, Stärke, Sahne, übrigen Eiern, 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat, Zimt und Ingwer verrühren. Füllung auf den Teigboden geben, mit Pekannüssen belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 40 Minuten goldbraun backen. Tarte herausnehmen, auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

## Pilzpastete mit Ofengemüse

Festlicher Hingucker für besondere Momente

⌚ 35 MIN • FERTIG IN 2 STD 10 MIN

pro Portion  
**540**  
KCAL  
Eiweiß: 16 g Fett: 38 g  
Kohlenhydrate: 55 g

### GESUND, WEIL:

- Folsäure aus Spinat ist für Zellteilung und Bildung roter Blutkörperchen wichtig und spielt eine zentrale Rolle bei Wachstum und Entwicklung.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**130 g Babyspinat**  
**Salz**  
**500 ml Gemüsebrühe**  
**75 g geschälte Dinkelkörner**  
**1 kleine Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**½ Stange Lauch (125 g)**  
**½ Bund Thymian (10 g)**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**150 g Champignons**  
**1½ EL Rapsöl**

**1** Spinat waschen und in einem Topf in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, gut ausdrücken und fein hacken. Brühe in demselben Topf aufkochen und Dinkel darin bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung ca. 40 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen.

**2** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in Halbringe schneiden. Thymian und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Hälfte des Thymians zum Bestreuen beiseitestellen. Champignons putzen und klein würfeln.

**3** 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Lauch hineingeben und bei mittlerer Hitze in ca. 2 Minuten glasig andünsten. Pilze und Thymian unterrühren und 5–10 Minuten gar dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in eine Schüssel füllen und überschüssige Kochflüssigkeit abgießen. Dinkel und Spinat untermengen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

**4** Hasel- und Walnüsse grob hacken, 2 EL beiseitestellen und den Rest un-

### Pfeffer

**1 Prise Cayennepfeffer**  
**40 g Haselnusskerne**  
**40 g Walnusskerne**  
**4 EL zarte Haferflocken (60 g)**  
**1 EL Vollkorn-Semmelbrösel (15 g)**  
**2 Möhren mit Grün (200 g)**  
**600 g mehligkochende Kartoffeln**  
**2 EL Olivenöl**

### AUSSERDEM:

**1 Kastenform (ca. 25 cm)**

termischen. Haferflocken in einer Schüssel mit 4 EL heißem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Mit Semmelbröseln zur Pilzmasse geben und gut vermengen. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben, glattstreichen, locker mit Backpapier bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

**5** Inzwischen Möhren schälen, putzen und waschen, dabei etwas Grün stehen lassen. Kartoffeln schälen, waschen, in Spalten schneiden. Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Backblech in den Backofen schieben und 10 Minuten mitbacken. Anschließend Folie von der Pastete entfernen und alles zusammen weitere 20–25 Minuten goldbraun fertig garen.

**6** Restliches Rapsöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und übrige gehackte Nüsse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten goldbraun rösten. Pastete mit Ofengemüse auf einer Platte anrichten. Geröstete Nüsse mittig in Streifenform auf der Pastete verteilen und mit Petersilie sowie restlichem Thymian bestreuen.









## Rosenkohl mit Birnen, Walnüssen und Pecorino

*Harmonische Kombination aus süß und herzhaft*

🕒 15 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🍴 🥄

### GESUND, WEIL:

- Vitamin K aus Rosenkohl unterstützt die Blutgerinnung, fördert die Calcium-Einlagerung in das Knochengewebe und stärkt durch die Aktivierung knochenbildender Zellen dauerhaft deren Dichte.
- In der Schale von Birnen stecken präbiotisch wirksame Pflanzenstoffe, die nützliche Darmbakterien fördern sowie damit ein stabiles Mikrobiom unterstützen und so eine gesunde Verdauungsfunktion begünstigen.

**1** Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Birnen putzen, waschen, längs vierteln und Kerngehäuse ausschneiden.

**2** In einer Schüssel Zitronensaft mit -schale, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und über Kohl und Birnen träufeln. Alles gut vermengen, gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vor-

geheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180°C; Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten goldbraun backen.

**3** Inzwischen Honig mit Balsamessig in einer kleinen Schüssel verrühren. Pecorino fein reiben. Walnüsse grob hacken, mit Pecorino und Honig-Balsam-Dressing auf der Rosenkohl-Birnen-Mischung verteilen und weitere 5 Minuten backen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1,2 kg Rosenkohl**  
**2 Birnen**  
**½ Bio-Zitrone**  
**(Schale und Saft)**  
**3 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**2 EL Honig (30 g)**  
**2 EL Balsamessig**  
**1 Stück Pecorino**  
**(60 g; 30% Fett i. Tr.)**  
**4 EL Walnusskerne (60 g)**



# Lachsmedaillons mit Mandarinen auf Sellerie

Leichte Komposition für feierliche Abende

🕒 40 MIN 🍴

pro Portion  
**646**  
KCAL  
Eiweiß: 44 g ★ Fett: 35 g ★  
Kohlenhydrate: 11 g ★

## GESUND, WEIL:

- Lachs liefert Omega-3-Fettsäuren, die für die Entwicklung von Gehirn und Sehvermögen unverzichtbar sind. Sein Vitamin-D-Gehalt trägt zur Knochengesundheit und zu einer normalen Immunfunktion bei.
- Kalium und ätherische Öle aus Knollensellerie regulieren den Flüssigkeitshaushalt und stabilisieren die Reizweiterleitung zwischen Nerven- und Muskelzellen, was für Leistungsfähigkeit und Ausdauer entscheidend ist.

**1** Sellerie und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Sellerie in 4 Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit 1 EL Olivenöl bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 25 Minuten backen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und die Hälfte in feine Röllchen schneiden.

**2** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Schnittlauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3** Lachs trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In derselben Pfanne restliches Öl erhitzen und Lachs bei

mittlerer Hitze von beiden Seiten in jeweils 3–4 Minuten goldbraun braten.

**4** Inzwischen Mandarinen schälen, Filets heraustrennen und klein schneiden. Saft vom übrigen Fruchtfleisch ausdrücken.

**5** Butter in einer Pfanne schmelzen, Frühlingszwiebel bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute andünsten. Mandarinen und -saft untermischen und 1 Minute ziehen lassen. Schnittlauch, rosa Pfeffer ergänzen und mit Salz abschmecken.

**6** Lachs auf dem Sellerie anrichten und Mandarinen darüber verteilen. Mit gebratenem Schnittlauch und rosa Pfeffer garnieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- ½ Knollensellerie (600 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 2 Bund Schnittlauch (40 g)
- 4 Lachssteaks (à 200 g)
- Salz
- Pfeffer
- 4 Mandarinen
- 2 EL Butter (30 g)
- 1 TL rosa Pfefferbeeren







## Winterliches Bratapfel-Tiramisu

Saisonliebling im Dessertglas

🕒 40 MIN • FERTIG IN 1 STD 15 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Magerquark stellt Eiweiß für den Aufbau und die Erneuerung von Körperzellen bereit sowie Vitamin B<sub>12</sub> für die Bildung roter Blutkörperchen und die Weiterleitung von Signalen im Nervensystem.

Eiweiß: 9 g • Fett: 32 g  
pro Portion  
**410**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 40 g

FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Äpfel**  
**2 TL Mandelmus**  
**2 EL gemahlene Mandeln (30 g)**  
**1 TL Zimt**  
**1 TL Ahornsirup**  
**2 EL Zitronensaft**  
**2 EL Butter (30 g)**  
**80 g Dinkel-Vollkornmehl**  
**2 EL Vollrohrzucker (30 g)**

**1** Äpfel putzen, waschen und Kerngehäuse herausstechen. Mandelmus, gemahlene Mandeln, ½ TL Zimt, Ahornsirup, 1 EL Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Masse in die Äpfel füllen und diese auf einem mit Backpapier belegten Blech im im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen, bis sie weich sind. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten schmelzen. Mehl mit restlichem Zimt und Zucker mischen. Butter dazugeben

**4 EL Apfelsaft**  
**100 g Joghurt (3,5% Fett)**  
**50 g Mascarpone**  
**50 g Magerquark**  
**½ TL Vanillepulver**  
**30 g Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)**  
**1 EL Kokosmehl (15 g)**

und alles zu Streuseln verkneten. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im noch heißen Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 10 Minuten knusprig backen.

**3** Äpfel in Stücke schneiden und in 4 Gläser verteilen. Apfelsaft über die Äpfel träufeln. Joghurt mit Mascarpone, Magerquark, restlichem Zitronensaft und Vanillepulver verrühren. Creme in die Gläser füllen. Schokolade raspeln und zusammen mit Streuseln über das Bratapfel-Tiramisu verteilen und leicht mit Kokosmehl bestäuben.

## Topinambursuppe mit Chips

Zarte Knolle in eleganter Form

🕒 45 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Topinambur ist reich an Inulin, das als Präbiotikum nützliche Darmbakterien fördert und so die Verdauung stabilisiert.

FÜR 4 PORTIONEN:

**1 kg Topinambur**  
**3 TL Zitronensaft**  
**5 Zweige Thymian**  
**1 große Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**4 EL Olivenöl**

**800 ml Gemüsebrühe**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**200 g Schlagsahne (30 % Fett)**  
**1 EL Butter (15 g)**  
**1 Msp. edelsüßes Paprikapulver**

**1** 800 g Topinambur putzen, waschen, schälen, grob würfeln und in eine Schüssel mit kaltem Wasser und 1 TL Zitronensaft legen, damit sie sich nicht verfärben.

**2** Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Ein Drittel für die Garnitur beiseitelegen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.

**3** 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Topinambur und Thymian hineingeben und bei mittlerer Hitze in ca. 2 Minuten glasig dünsten. Brühe angießen und bei kleiner Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen, bis der Topinambur weich ist, in den letzten 5 Minuten Salz,

Pfeffer, Sahne, Butter und 1 TL Zitronensaft zufügen.

**4** Inzwischen restlichen Topinambur putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Topinamburscheiben portionsweise bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2–3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Paprikapulver bestreuen.

**5** Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft abschmecken.

**6** Suppe in Schalen anrichten, mit restlichem Thymian bestreuen und mit Topinamburchips servieren.

Eiweiß: 8 g • Fett: 35 g  
pro Portion  
**404**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 14 g





# Sesam-Pancakes mit Orangenscheiben

Goldene Küchlein mit Vitamin-Power

🕒 45 MIN • FERTIG IN 1 STD 15 MIN 🌱 🍌 🍷

## GESUND, WEIL:

- Orangen enthalten viel Vitamin C, das die Kollagensynthese unterstützt und damit Haut und Blutgefäße festigt.
- Sesam liefert neben Calcium auch Magnesium, das für die Muskelkontraktion und den Energiestoffwechsel wichtig ist.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 100 g Mandelmehl
- 1 TL Backpulver
- Salz
- 2 Eier
- 3 EL Tahini (Sesampaste; 45 g)
- 200 ml Mandeldrink
- 3 EL Rapsöl
- 3 Orangen
- 2 EL Orangensaft
- 3 EL Honig (45 g)
- 1 EL Sesam (15 g)
- 4 Stiele Minze
- 1 EL gehackte Pistazienkerne (15 g)



**1** Mandelmehl, Backpulver, 1 Prise Salz, Eier, Tahini, Mandeldrink und 1 EL Öl in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Teig 30 Minuten zugedeckt quellen lassen.

**2** Inzwischen Orangen heiß abwaschen, samt weißer Haut schälen und in dünne Scheiben schneiden. Orangensaft und Honig verrühren und über die Orangen träufeln.

**3** Sesam unter den Teig rühren. 1 TL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Pro Pancake ca. 1 gehäuften EL Teig hineingeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze pro Seite in ca. 2 Minuten 4 goldbraune Pancakes backen. Auf diese Weise restliches Öl und restlichen Teig verbrauchen und insgesamt 16 Pancakes backen.

**4** Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Pancakes auf einer Platte anrichten. Orangen samt Sud darüber verteilen, mit Pistazien und Minze bestreuen.







# Kartoffelknödel mit Linsenbolognese und Feta

Weihnachtsschmaus in der Auflaufform

30 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN

pro Portion  
**476**  
KCAL  
Eiweiß: 18 g • Fett: 13 g  
Kohlenhydrate: 70 g

## GESUND, WEIL:

- Kartoffeln enthalten komplexe Kohlenhydrate, die eine gleichmäßige Glukosefreisetzung sichern sowie Vitamin B<sub>6</sub>, das an zahlreichen Stoffwechselvorgängen beteiligt ist.

## FÜR 8 PORTIONEN:

1½ kg mehligkochende

Kartoffeln

Salz

180 g Kartoffelstärke

3 Eier

Muskatnuss

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

2 Zucchini (500 g)

2 rote Paprikaschoten (400 g)

3 EL Olivenöl

200 g rote Linsen

200 ml Apfelsaft

800 ml passierte Tomaten

Pfeffer

150 g Feta (45% Fett i. Tr.)

1 Bund Schnittlauch (20 g)

2 TL getrockneter Oregano

## AUSSERDEM:

Kartoffelpresse, Auflaufform  
(ca. 25 x 35 cm)

**1** Kartoffeln putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 25–30 Minuten garen. Abgießen, noch heiß schälen, durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und ausdampfen lassen.

**2** Stärke, Eier, 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat und Salz zugeben und zu einem Teig verkneten. Bei Bedarf etwas mehr Stärke zugeben.

**3** Aus der Masse mit angefeuchteten Händen ca. 18 etwa 7–8 cm große Knödel formen und jeweils eine kleine Mulde eindrücken.

**4** In einem weiten Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Knödel einlegen, kurz aufkochen, dann bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und gut abtropfen lassen.

**5** In der Zwischenzeit für die Bolognese Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und in Würfel schneiden.

**6** Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini, und Paprika darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Linsen zugeben, 1 Minute mitdünsten, mit Apfelsaft ablöschen. Passierte Tomaten zugeben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze weitere 10 Minuten ziehen lassen.

**7** Bolognese in eine Auflaufform geben, Knödel hineinsetzen, Feta zerbröseln und darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 10 Minuten goldbraun gratinieren. In der Zwischenzeit Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Mit Oregano über den Auflauf streuen.



# Apfelpunsch mit Orange und Gewürzen

Wohliges Wintergetränk für frostige Stunden

🕒 15 MIN 🍷 🍷 🍷

## GESUND, WEIL:

- Fruchtige Säfte und Gewürze verleihen dem Punsch intensives Aroma, ganz ohne Alkohol. So wird er zum Genuss für die ganze Familie.
- Scharfstoffe wie Gingerole im Ingwer wirken entzündungshemmend und können gleichzeitig die Durchblutung im ganzen Körper verbessern.

## FÜR 4 GLÄSER (À 350 ML):

**1 Bio-Orange**  
**1 TL Nelken**  
**1 Stück Ingwer (10 g)**

**1** Orange heiß waschen und in Scheiben schneiden. Mit Nelken spicken. Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden.

**2** Orangenscheiben, Ingwer, Apfelsaft, Zimtstange

**1½ l Apfelsaft**  
**1 Zimtstange**  
**4 Sternanis**

und Sternanis in einem Topf aufkochen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen.

**3** Punsch in Teegläser füllen und heiß servieren.



pro Glas  
**199**  
KCAL  
Eiweiß: 1 g Fett: 0 g  
Kohlenhydrate: 46 g



pro Portion  
**518**  
KCAL  
Eiweiß: 19 g Fett: 29 g  
Kohlenhydrate: 51 g

# Quarkkeulchen mit Zwetschgen-Walnuss-Konfitüre

Knusprig-warme Leckerbissen aus der Pfanne

🕒 45 MIN • FERTIG IN 1 STD 20 MIN 🍷

## GESUND, WEIL:

- Zwetschgen enthalten Sorbit und Fruchtsäuren, die mild abführend wirken und die Darmtätigkeit anregen können. Außerdem liefern sie B-Vitamine, die helfen, Kohlenhydrate in Energie umzuwandeln und Botenstoffe für ein gut funktionierendes Nervensystem zu bilden, wodurch der Energiestoffwechsel angeregt wird.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**4 EL Walnusskerne (60 g)**  
**200 g Zwetschgen**  
**1 EL Limettensaft**  
**90 g Vollrohrzucker**  
**250 g mehligkochende Kartoffeln**  
**½ Handvoll Rosmarin**

**1** Walnüsse grob hacken. Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in Stücke schneiden. Mit Limettensaft, Walnüssen und 50 g Zucker in einen Topf geben. Aufkochen und unter gelegentlichem Rühren bei starker Hitze 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

**2** Kartoffeln putzen, waschen und in einem Topf in kochendem Wasser ca. 30 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. In eine große Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken.

**200 g Magerquark**  
**3 Eier**  
**1 TL Backpulver**  
**100 g Dinkel-Vollkornmehl**  
**Salz**  
**2 EL Rapsöl**

**3** Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Mit Quark, Eiern, restlichem Zucker, Backpulver, Mehl und 1 Prise Salz zu den Kartoffeln geben und alles gründlich mischen.

**4** Aus dem Teig mit feuchten Händen 8 Plätzchen formen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Quarkkeulchen hineingeben, leicht flach drücken und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 5-7 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch warm mit Zwetschgenkonfitüre reichen.





## Dreierlei Kohlsalat

*Rustikale Mischung für einen knackigen und frischen Vitaminkick*

🕒 30 MIN 🍴 🥄 🥗

### GESUND, WEIL:

- Grünkohl liefert pflanzliches Eisen, das für die Bildung roter Blutkörperchen und damit für den Sauerstofftransport im Blut benötigt wird, wobei Vitamin C die Aufnahme des Spurenelements verbessert.
- Sekundäre Pflanzenstoffe wie Anthocyane sind in Rotkohl enthalten, die entzündungshemmend wirken und die Körperzellen langfristig vor Schäden schützen, indem sie freie Radikale neutralisieren.

**1** Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten.

**2** Inzwischen Chinakohl und Rotkohl putzen, waschen, in Spalten schneiden und in feine Streifen hobeln. Grünkohl putzen, waschen, Blätter von den Stielen zupfen und in 5–6 mm breite Streifen schneiden. Grünkohl in eine Schüssel geben und mit den Händen durchkneten, bis er weicher wird. Chinakohl und Rotkohl untermengen.

**3** Ingwer schälen. Die Hälfte in sehr feine Scheiben schneiden, andere Hälfte fein reiben. Orange und Zit-

rone heiß waschen, trocken tupfen, Schale jeweils fein abreiben und Saft auspressen.

**4** Für das Dressing in einer Schüssel Essig mit Zitronensaft und -schale, Orangensaft und -schale, Senf, geriebenem Ingwer und Honig verrühren. Olivenöl nach und nach unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlsalat damit beträufeln und auf Teller verteilen.

**5** Kohlsalat mit Ingwerscheiben belegen, leicht salzen und pfeffern. Mit Sesam bestreuen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Sesam (30 g)  
1 Stück Chinakohl (250 g)  
1 Stück Rotkohl (200 g)  
100 g Grünkohl  
1 Stück Ingwer (10 g)  
1 kleine Bio-Orange  
½ Bio-Zitrone  
4 EL Apfelessig  
1 TL Senf  
2 EL Honig (30 g)  
4 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

AUSSERDEM:  
Gemüsehobel



# Graupenpudding mit Blutorange

Süße Körner mit Zitrusnote

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 50 MIN 🌱 🍴

## GESUND, WEIL:

- Beta-Glucane in Graupen sind eine besondere Form löslicher Ballaststoffe, die den Cholesterinspiegel senken und damit einen gesunden Fettstoffwechsel sowie die Gefäßgesundheit unterstützen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

500 ml Sojadrink  
4 EL Vollrohrzucker (60 g)  
1 Msp. Vanillepulver  
½ TL Kardamomsamen  
120 g Graupen  
125 ml Aquafaba (Kichererbsenwasser)  
1 TL Margarine (vegan)  
3 Bio-Blutorangen  
1 EL Zitronensaft

**1** Sojadrink mit 1 ½ EL Zucker, Vanille, Kardamom und Graupen in einem Topf aufkochen. Deckel halb auflegen und bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen.

**2** Kichererbsenwasser mit einem Handmixer steif schlagen und unter die Graupen heben. Vier Backförmchen mit Margarine einfetten, Masse hineinfüllen und auf ein tiefes Backblech stellen. Bis ca. 2 cm unter den Rand der Förmchen kochendes Wasser gießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 20 Minuten garen.

**3** Inzwischen Orangen heiß waschen. Zwei Orangen schälen und filetieren. In einer Schüssel restliches Fruchtfleisch und übrige Orange auspressen.

**4** Restlichen Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten hellbraun karamellisieren. Orangensaft, Zitronensaft und 100 ml Wasser vorsichtig zugießen und bei mittlerer Hitze unter Rühren 2–3 Minuten köcheln lassen, bis sich das Karamell vollständig aufgelöst hat. Orangenfilets hinzufügen.

**5** Pudding aus dem Wasserbad nehmen und mit Orangenkompott servieren.





## Radicchiosalat mit Birnen und kandierten Walnüssen

Farbenspiel des Winters mit süßem Kontrast

🕒 20 MIN 🍴 🌱 🥄

### GESUND, WEIL:

- Bitterstoffe im Radicchio regen die Produktion von Verdauungsenzymen in Leber und Galle an und verbessern so die Nährstoffaufnahme. Außerdem enthält er Kalium, das den Wasser- und Elektrolythaushalt ausgleicht.

### FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Walnusskerne  
2 EL Vollrohrzucker (30 g)  
4 EL Zitronensaft  
4 EL Balsamessig  
1 EL körniger Senf (15 g)

3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 Radicchio (150 g)  
2 Handvoll Rucola (80 g)  
2 Birnen

1 Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten, mit Zucker bestreuen und 2–4 Minuten unter Rühren karamellisieren. Anschließend auskühlen lassen und grob hacken.

3 Radicchio und Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Birnen putzen, waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

2 Für das Dressing Zitronensaft, Balsamessig, Senf, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

4 Salat mit Birnen auf Tellern verteilen, mit Dressing bestreuen und mit Walnüssen bestreut servieren.

pro Portion  
**256**  
KCAL  
Eiweiß: 5 g Fett: 19 g  
Kohlenhydrate: 15 g



## Walnuss-Spätzle mit gebratenen Pilzen

Waldige Note auf schwäbische Art

🕒 40 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Pilze liefern Vitamin D, das die Calciumaufnahme aus dem Darm erleichtert. Zudem enthalten sie Ergothionein, eine Aminosäure, die Radikale abfängt.

### FÜR 6 PORTIONEN:

4 Zweige Thymian  
200 g Walnusskerne  
1 EL Bio-Zitronenschale  
Salz  
Pfeffer  
500 g Dinkelmehl Type 1050

4 Eier  
200 g Pilze  
(z. B. Pfifferlinge und Champignons)  
1 EL Rapsöl  
1 EL Butter (15 g)  
Muskatnuss

1 Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 2–3 Minuten goldbraun rösten. Thymian und Zitronenschale untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

2 Für den Spätzleteig Mehl, 1 Prise Salz und Eier in eine Schüssel geben. Nach und nach ca. 200 ml lauwarmes Wasser mit einem Schneebesen unterrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht, der Blasen wirft.

3 In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

4 Teig portionsweise dünn auf ein Holzbrett streichen und mit einem Spätzleschaber oder großem Messer in das kochende Wasser schaben (alternativ durch eine Spätzlepresse drücken). Ca. 1–2 Minuten aufkochen lassen, aufsteigende Spätzle mit einer Schaumkelle herausheben, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

5 Inzwischen Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun braten. Spätzle mit Butter in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute erhitzen. Gerösteten Walnuss-Mix untermischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken.

pro Portion  
**611**  
KCAL  
Eiweiß: 21 g Fett: 33 g  
Kohlenhydrate: 59 g





## Feta-Päckchen mit Apfel-Rotkohl-Salat

🕒 35 MIN 🍴

### FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Rotkohl  
1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskoop)  
2 EL Apfelessig  
4 EL Ahornsirup aus Kanada  
(DARK robust taste)  
4 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
200 g Feta (45% Fett i. Tr.)  
4 Zweige Thymian  
4 Filoteigblätter (30 x 30 cm)

**1** Rotkohl putzen, waschen und fein hobeln. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse heraus schneiden und grob raspeln. Beides mit Apfelessig, 1 EL Ahornsirup, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

**2** Währenddessen Feta in 4 Stücke schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Je 2 Filoteigblätter auf einem Brett auslegen, längs halbieren. Jeweils Feta auf die Hälften setzen, mit je 1 TL Ahornsirup beträufeln und mit Thymianblättchen bestreuen. Dann zu Päckchen formen.

**3** Feta-Päckchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit restlichem Olivenöl bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten goldbraun backen.

**4** Den marinierten Apfel-Rotkohl-Salat mit den warmen Feta-Päckchen auf Tellern anrichten und Feta-Päckchen mit restlichem Ahornsirup beträufeln.

### Kanadischer Klassiker aus den Wäldern Québecs: Warum Ahornsirup mehr kann, als nur süß sein



Kanadischer Ahornsirup ist ein Naturprodukt mit langer Tradition und so vielseitig wie seine Heimat. Zu Beginn der Erntesaison im Frühling ist der Sirup noch klar und hell. Mit der Zeit gewinnt er an Farbe und Intensität: Von „GOLDEN“ bis „VERY DARK“ entfaltet so jede Sorte ihren eigenen Charakter. Ob als Klassiker zu Pancakes, als feines Aroma in Desserts oder als Twist in herzhaften Gerichten, das flüssige Gold bringt authentische und kulinarische Vielfalt auf den Tisch.



Weitere Informationen und Rezepte finden Sie unter: [ahornsirup-kanada.de](http://ahornsirup-kanada.de)





UNSERE  
ONLINEKURSE

EatSmarter!

ONLINEKURS NR. 1

# Gesund abnehmen

Abnehmkurse gibt es viele. Beim EAT SMARTER-Onlinekurs dreht sich alles um **gesundes und langfristiges Abnehmen**, damit Sie Ihr neues Wunschgewicht auf Dauer halten und **keinen Jo-Jo-Effekt** erleben.



## Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Wochenpläne, Checklisten und vieles mehr



**App für unterwegs**  
Mit über 30 informativen Experten-videos



**Geschenk**  
Jubiläums- und Abnehmbuch als e-Paper im Wert von je 33 Euro

**Regelmäßige Live-Events mit Ernährungsberaterin Maja Biel**  
Garantiert: persönliche Antworten auf all Ihre Fragen, um Ihre Ziele zu erreichen



Jetzt entdecken!  
[eatsmarter.de/abnehmkurs](https://eatsmarter.de/abnehmkurs)



# Endlich zuckerfrei

Dr. Matthias Riedl ist Deutschlands **profiliertester Ernährungsexperte**.

Exklusiv für EAT SMARTER hat er diesen Onlinekurs entwickelt, der Ihnen helfen soll,  
**ein für alle Mal** Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren.



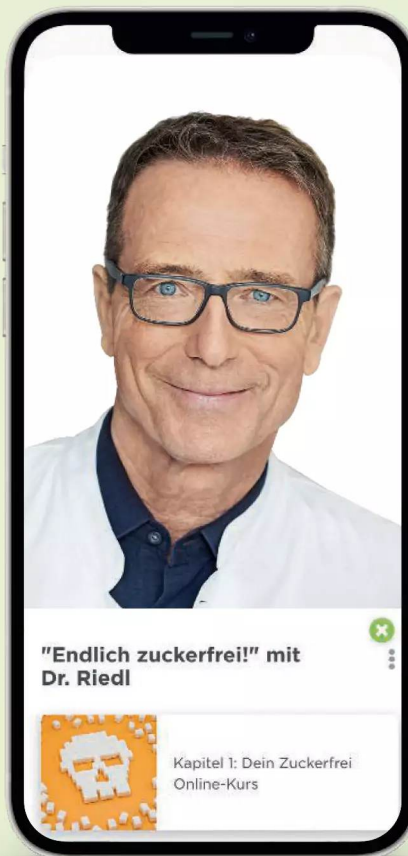
## Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Tests,  
Checklisten und vieles mehr



## Über 25 spannende Videos

Dr. Riedl erklärt Ihnen, auf  
welche Dinge Sie besonders  
achten sollten



## Mit über 80 Rezeptideen ohne raffinierten Zucker

Die beliebtesten Alltagsrezepte,  
Süßes ohne Zucker und Snacks für  
zwischen durch



Jetzt entdecken!

[eatsmarter.de/zuckerkurs](https://eatsmarter.de/zuckerkurs)







A top-down photograph of a white plate with a blue polka-dot pattern. On the plate is a serving of gratin, featuring chunks of orange pumpkin and pale cauliflower in a creamy sauce. A light blue plastic spoon rests on the plate. The background is a solid light purple color.

# SMARTE KINDERKÜCHE

*Im stressigen Familienalltag fehlt oft die Zeit für ausgewogenes Kochen.*

*Dabei brauchen Kids viele Nährstoffe, um sich gesund zu entwickeln und den Tag voller Energie zu meistern.*

*Die folgenden Rezepte sind bunt, fix zubereitet und stecken voller guter Zutaten. Darüber hinaus sind sie so lecker, dass sie kleinen wie großen Genießern schmecken.*

Kürbis-Blumenkohl-Gratin

Rezept auf Seite 168





## Kürbis-Blumenkohl-Gratin

Aus dem Ofen in den Bauch

🕒 20 MIN • FERTIG IN 55 MIN 🍴

pro Portion  
**255**  
KCAL  
Eiweiß: 14 g • Fett: 13 g  
Kohlenhydrate: 20 g

### GESUND, WEIL:

- Die schwefelhaltigen Verbindungen aus Blumenkohl regen körpereigene Entgiftungsenzyme an und helfen so, Schadstoffe abzubauen. Zusätzlich versorgt er den Körper mit Folsäure.
- Kürbis liefert viele Ballaststoffe, die die Verdauung sanft anregen sowie Vitamin E, das die Körperzellen vor oxidativem Stress schützt und das Immunsystem unterstützt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 EL Butter (30 g)**  
**3 EL Dinkelmehl Type 1050 (45 g)**  
**300 ml Milch (1,5 % Fett)**

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1½ EL Butter in einem Topf erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze in 4–5 Minuten glasig andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren 1 Minute anschwitzen. Mit Milch ablöschen und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten einkochen lassen. Brühe angießen und alles bei kleiner Hitze 5–6 Minuten zu einer dickflüssigen Béchamelsauce einkochen lassen. Mit einer Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen und beiseitestellen.

**200 ml Gemüsebrühe**  
**Muskatnuss**  
**½ Blumenkohl (500 g)**  
**½ Hokkaidokürbis (400 g)**  
**80 g Gouda (30 % Fett i. Tr.)**

**2** Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Hokkaido putzen, waschen, halbieren, entkernen, in 1 cm große Würfel schneiden. Eine Auflaufform mit restlicher Butter einfetten. Gemüse darin verteilen, mit Béchamelsauce übergießen, Käse darüber reiben.

**3** Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

**4** Gratin herausnehmen, 5 Minuten abkühlen lassen und auf Teller verteilen.

## Mie-Nudeln mit Erbsen-Möhren-Gemüse

Schnell gemacht und vollgepackt mit Vitaminen

🕒 25 MIN 🍴

pro Portion  
**344**  
KCAL  
Eiweiß: 16 g • Fett: 13 g  
Kohlenhydrate: 45 g

### GESUND, WEIL:

- Erbsen punkten mit einem hohen Gehalt an Zink, das wichtig für die Wundheilung ist und zugleich die Abwehrkräfte stärkt.
- Niacin und Folat aus Erdnüssen tragen zur Bildung von Botenstoffen im Gehirn bei. Damit fördern sie die Entwicklung des Nervensystems.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 l Gemüsebrühe**  
**250 g Erbsen (tiefgekühlt)**  
**250 g Möhrenscheiben (tiefgekühlt)**  
**200 g Vollkorn-Mie-Nudeln**



**1** Gemüsebrühe in einem Topf bei mittlerer Hitze 3 Minuten zum Kochen bringen. Gemüse zugeben und bei kleiner Hitze 4 Minuten garen. Mie-Nudeln zufügen, zusammen weitere 3 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, Brühe dabei auffangen.

**3 EL Tahini (Sesampaste; 45 g)**  
**2 EL Zitronensaft**  
**1 Msp. Knoblauchpulver**  
**2 EL ungesalzene Erdnusskerne (30 g)**

**2** Tahini mit Zitronensaft und Knoblauchpulver in einer Schüssel verrühren. Nach und nach 50–100 ml aufgefangene Brühe untermischen, bis eine cremige Sauce entsteht.

**3** Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen, grob hacken. Nudeln und Gemüse mit der Sauce auf Tellern anrichten und mit Erdnüssen bestreuen.

### EatSmarter! Info

#### Nährstoffe auf Vorrat

Tiefkühlgemüse wird erntefrisch schockgefrostet und bewahrt so wertvolle Vitamine wie Vitamin C und Folsäure sowie Mineralstoffe, die bei frischer Ware oft verloren gehen. Es ist das ganze Jahr über verfügbar, schnell zubereitet und gut portionierbar. Wichtig: Greifen Sie zu naturbelassenen Varianten ohne Zusätze.











Eiweiß: 6 g • Fett: 11 g  
 pro Stück  
**159**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 10 g

## Gemüse-Polenta-Quiche

Der Star auf jedem Teller, bei dem garantiert kein Stück übrig bleibt

🕒 25 MIN • FERTIG IN 55 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- B-Vitamine aus Zucchini regulieren den Energiestoffwechsel und halten den Körper dauerhaft leistungsfähig. Magnesium sorgt zuverlässig dafür, dass Muskeln und Nerven optimal funktionieren. Außerdem liefert das Gemüse Kieselsäure, die die Festigkeit von Bindegewebe, Haaren und Nägeln stärkt.



**1** Möhren putzen, waschen, schälen und fein raspeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten und mit Currypulver würzen. Haferdrink angießen, Polenta einstreuen, leicht salzen und bei kleiner Hitze unter Rühren 15 Minuten ausquellen lassen.

**2** Inzwischen Zucchini putzen, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten putzen, waschen und quer in Scheiben schneiden.

**3** Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit Eiern im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** In einer Schüssel Tomatenmark und passierte Tomaten mischen. Backblech mit Backpapier belegen. Polenta gleichmäßig darauf verstreichen. Dann mit Tomatensauce bestreichen. Erbsen, Zucchini und Tomaten darauf verteilen und leicht andrücken. Mit dem Basilikum-Eierguss übergießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

**5** Quiche leicht abkühlen lassen, in 12 Stücke schneiden und servieren.



### FÜR 12 STÜCKE:

- 2 Möhren (200 g)
- 4 EL Rapsöl
- 2 TL mildes Currypulver
- 750 ml Haferdrink
- 250 g Polenta
- Salz
- 2 Zucchini (500 g)
- 100 g Datteltomaten
- 2 Handvoll Basilikum
- 6 Eier
- Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark (15 g)
- 5 EL passierte Tomaten (75 g)
- 300 g Erbsen (tiefgekühlt)

### AUSSERDEM:

Backblech (38 x 28 cm)



ell



# Farfallesalat mit Tomaten und Paprika

Einfach, schnell und immer wieder lecker – dieser frische Allrounder vereint alles

30 MIN 



## GESUND, WEIL:

- Joghurt liefert Kindern Eiweiß, das sie fürs Wachsen brauchen und Calcium für stabile Knochen und gesunde Zähne. Gleichzeitig sorgen die Milchsäurebakterien dafür, dass die Darmflora im Gleichgewicht bleibt und die Verdauung gut funktioniert, wodurch der Stoffwechsel optimal arbeiten kann.

**1** Knoblauch schälen und zusammen mit Joghurt, Tahini, Zitronensaft und ½ TL Salz in einem Mixer fein pürieren. Nach Bedarf etwas heißes Wasser ergänzen, bis ein cremiges Dressing entsteht. In ein Glas füllen und zugedeckt bis zum Servieren kühl stellen.

**2** Farfalle nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in 9–10 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

**3** Inzwischen Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Kirschtomaten putzen, waschen und vierteln. Paprikaschote putzen, waschen, entkernen und

in Würfel schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, grob hacken und 1 EL als Topping beiseitestellen.

**4** Nudeln in einer großen Schüssel mit Zwiebel, Tomaten, Paprika, Salat, Petersilie und 3–4 EL Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Farfallesalat auf tiefe Teller verteilen. Restliches Dressing in einem Schälchen dazu servieren und mit übriger Petersilie bestreuen.

## FÜR 6 PORTIONEN:

- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Joghurt (3,5% Fett)
- 1 EL Tahini
- (Sesampaste; 15 g)
- 3 EL Zitronensaft
- Salz
- 500 g Dinkelvollkorn-Farfalle
- 1 kleine rote Zwiebel
- 300 g Kirschtomaten
- 1 orange Paprikaschote (200 g)
- 1 Römersalat (175 g)
- 1 Handvoll Petersilie
- Pfeffer







## Lachs-Muffins mit Avocado und Mais

Gesundes Fingerfood für die Brotdose



🕒 30 MIN • FERTIG IN 2 STD

### GESUND, WEIL:

- Omega-3-Fettsäuren unterstützen bei Kids die Entwicklung von Gehirn und Augen und sind reichlich im Lachs enthalten.

### FÜR 12 STÜCK:

**285 g Mais**  
(Dose; Abtropfgewicht)  
**150 g Bergkäse (45% Fett i. Tr.)**  
**3 EL Dinkel-Vollkornmehl (45 g)**  
**3 Eier**  
**1 TL getrocknete italienische Kräuter**  
**Salz, Pfeffer**

**1 Avocado (200 g)**  
**2 TL Zitronensaft**  
**1½ Bund Dill (30 g)**  
**300 g Lachsfilet**  
**1 TL edelsüßes Paprikapulver**

**AUSSERDEM:**  
**Muffinform**

**1** Mais in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Anschließend im Mixer grob pürieren. Käse fein reiben. Beides mit Mehl, 2 Eiern und getrockneten Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben, klein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.

**3** Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und fein hacken.

Lachs trocken tupfen, in Stücke schneiden und pürieren. Mit übrigem Ei, Dill und Paprikapulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Maismischung, Avocado und Lachsmischung nacheinander in die Mulden füllen. Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 30 Minuten backen. Herausnehmen, mindestens 1 Stunde abkühlen lassen und servieren.



## Lachsstäbchen mit Kartoffel-Erbsen-Püree

Klassiker mit der Extraportion Nährstoffen

🕒 40 MIN

### GESUND, WEIL:

- Die in Kartoffeln enthaltene Stärke versorgt den Körper gleichmäßig mit Glukose, die als Hauptbrennstoff für Gehirn und Muskeln dient und junge Menschen länger fit und ausdauernd hält.

### FÜR 6 PORTIONEN:

**600 g mehligkochende Kartoffeln**  
**Salz**  
**150 g Erbsen (tiefgekühlt)**  
**600 g Lachsfilet**  
**2 EL Zitronensaft**  
**3 EL Butter (45 g)**  
**4 EL Vollkorn-Semmelbrösel (60 g)**

**4 EL gemahlene Mandeln (60 g)**  
**2 TL edelsüßes Paprikapulver**  
**Pfeffer**  
**150 ml Milch (3,5% Fett)**  
**1 EL Rapsöl**  
**Muskatnuss**

### AUSSERDEM:

**Kartoffelstampfer**

**1** Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf in kochendem Salzwasser 10–12 Minuten garen. Erbsen zugeben und weitere 3–5 Minuten mitgaren, bis die Kartoffeln weich sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2** Inzwischen Lachs trocken tupfen und in 6 x 2 x 1 cm große Stäbchen schneiden. Mit Salz würzen und mit Zitronensaft beträufeln. 2 EL Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Semmelbrösel, Mandeln, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und mit Butter

verrühren. Lachsstäbchen darin wenden und Panade gut andrücken.

**3** Milch in einem Topf erhitzen. Kartoffeln, Erbsen und restliche Butter zugeben und mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen.

**4** Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsstäbchen darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten goldbraun braten, dabei einmal wenden. Kartoffel-Erbsen-Püree auf Tellern anrichten, Lachsstäbchen danebenlegen.





# Dinkel-Gemüse-Pfanne

Ausgewogene Stärkung nach der Schule

40 MIN 

## GESUND, WEIL:

- Dinkel bringt Mangan mit, das an der Bildung von Bindegewebe beteiligt ist.
- Reichlich Betacarotin steckt in Möhren, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und für gutes Sehen sowie eine gesunde Haut sorgt.

## FÜR 6 PORTIONEN:

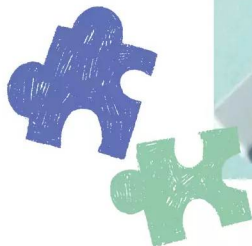
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 250 g Dinkelreis
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Stange Lauch (250 g)
- 2 Kohlrabi (600 g)
- 3 Möhren (300g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 200 g Schlagsahne (30% Fett)
- 250 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 1 EL Dinkel-Vollkornmehl (15 g)



**1** Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in 5 Minuten glasig andünsten. Dinkel zugeben und 2-3 Minuten unter Rühren anbraten. 750 ml Gemüsebrühe angießen, aufkochen und Dinkel bei kleiner Hitze nach Packungsanleitung in ca. 15-20 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

**2** Inzwischen Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kohlrabi und Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Übrige Brühe und Sahne dazugeben und aufkochen. Erbsen dazugeben und 3-4 Minuten garen. Mehl mit 2 EL Wasser glatt rühren, unter das Gemüse mischen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce leicht andickt.

**3** Dinkel zum Gemüse geben und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.







## Kohlrabi-Dal mit Kokosmilch

*Kleiner Teller mit großem Geschmack*

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 15 MIN ♻️ 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Das Eiweiß aus Mung Dal fördert den Aufbau von Muskeln und Gewebe.
- Kohlrabi liefert Senföle mit antibakterieller Wirkung und ist zudem leicht bekömmlich.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**200 g Mung Dal**  
(geschälte halbierte Mungbohnen;  
alternativ gelbe oder rote Linsen)  
**2 Schalotten**  
**1 großer Kohlrabi (300 g)**  
**2 EL Rapsöl**  
**½ TL gemahlener Koriander**  
**½ TL Kurkumapulver**  
**½ TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**400 ml Kokosmilch**



**1** Mung Dal in einem Sieb abspülen und in einer Schüssel in kaltem Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Schalotten schälen und fein würfeln. Kohlrabi putzen, waschen, schälen und in dünne Stifte schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Koriander, Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und 1 Minute unter Rühren mitgaren, bis die Gewürze duften.

**3** Kohlrabistifte und Mung Dal zufügen und 1 Minute mitdünsten. Mit Kokosmilch und 200 ml Wasser ablöschen. Alles aufkochen, abdecken und bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis die Mungbohnen gar sind.

**4** Topf vom Herd nehmen und Dal vor dem Servieren lauwarm abkühlen lassen.





# Herzhafte Müsliriegel

Snacken auf einem grünen Level

🕒 20 MIN • FERTIG IN 35 MIN 🍴

pro Stück  
**121**  
KCAL  
Eiweiß: 6 g • Fett: 6 g  
Kohlenhydrate: 11 g

## GESUND, WEIL:

- Reich an pflanzlichem Eiweiß und Eisen, tragen Kürbiskerne zur Sauerstoffversorgung des Körpers bei und helfen so, dass junge Menschen sich im Alltag kräftig und leistungsfähig fühlen.
- Pastinaken steuern süßlich schmeckende Ballaststoffe sowie Vitamin C und Folsäure bei, die wichtig für die Blutbildung und eine normale Entwicklung sind. Zugleich fördern sie eine ausgewogene Darmflora.

## FÜR 12 STÜCK:

**1 EL geschrotete Leinsamen (15 g)**  
**1 Pastinake (100 g)**  
**4 Frühlingszwiebeln**  
**2 Handvoll Petersilie**  
**50 g getrocknete Datteln (entsteint)**

**70 g Emmentaler (45% Fett i. Tr.)**  
**5 EL Kürbiskerne (75 g)**  
**125 g zarte Haferflocken**  
**1 TL mildes Currypulver**

**1** Leinsamen mit 2 EL heißem Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren und 10 Minuten quellen lassen.

**2** Inzwischen Pastinake putzen, schälen und grob würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob zerkleinern. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Datteln grob hacken. Käse reiben.

**3** Pastinake, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Datteln, Kürbiskerne, Haferflocken, Käse, Currypulver

und Leinsamen in einem Mixer fein pürieren.

**4** Masse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit angefeuchteten Händen zu einem Rechteck (ca. 20×21 cm) flachdrücken.

**5** Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 12–15 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in 12 Stücke schneiden.



# Dinostangen aus Brokkoli

Gesunde Stärkung für zwischendurch

🕒 35 MIN 🍴

pro Stück  
**85**  
KCAL  
Eiweiß: 3 g • Fett: 5 g  
Kohlenhydrate: 8 g

## GESUND, WEIL:

- Brokkoli enthält Chrom, das den Kohlenhydratstoffwechsel unterstützt und zu stabilen Blutzuckerwerten beiträgt.
- Mit Proteinen und Omega-3-Fettsäuren fördern Hanfsamen die Entwicklung des Gehirns und helfen Kindern, sich besser konzentrieren und leichter lernen zu können.

## FÜR 20 STÜCK:

**1 großer Brokkoli (600 g)**  
**Salz**  
**100 g Haferflocken**  
**2 EL Hanfsamen (30 g)**  
**100 g Vollkorn-Semmelbrösel**

**2 Eier**  
**Pfeffer**  
**Muskatnuss**  
**4 EL Rapsöl**

**1** Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 10–15 Minuten weich garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2** Brokkoli in einer Schüssel grob zerdrücken. Mit Haferflocken, Hanfsamen, Semmelbröseln und Eiern vermengen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen.

**3** Masse in 20 Portionen teilen und mit angefeuchteten Händen zu etwa 6 cm langen Stangen formen.

**4** Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und Brokkolistangen darin bei mittlerer Hitze rundherum in 8 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.







## Schokokekse

Verkleidetes Gemüse für den süßen Zahn

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🍴 🌱

### GESUND, WEIL:

- Süßkartoffeln sind reich an komplexen Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen und so für eine gleichmäßige Energie sorgen. Zudem enthalten sie sekundäre Pflanzenstoffe wie Chlorogensäure, die antioxidativ wirkt und Zellen vor schädlichen Einflüssen schützt.

### FÜR 20 STÜCK:

**1 EL geschrotete Leinsamen (15 g)**  
**150 g Dinkel-Vollkornmehl**  
**1 TL Backpulver**  
**2 EL Kakaopulver (20 g; stark entölt)**  
**50 g zarte Haferflocken**

- 1 Leinsamen mit 2 EL heißem Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
- 2 Mehl, Backpulver und Kakaopulver in eine Schüssel sieben, Haferflocken untermischen.
- 3 Süßkartoffel schälen, waschen und fein reiben. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls fein reiben. Spinat waschen, trocken schleudern und sehr fein hacken.

**1 kleine Süßkartoffel (150 g)**  
**1 Zucchini (250 g)**  
**50 g Babyspinat**  
**50 g ungesüßtes Apfelmark**  
**2 EL Ahornsirup**

- 4 Gemüse mit Apfelmark und Ahornsirup in einer Schüssel mischen. Trockene Zutaten und Leinsamen zugeben und verrühren.
- 5 Jeweils 1 EL Teig mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und rund formen.
- 6 Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 25 Minuten backen. Herausnehmen und 15 Minuten auf dem Backblech ruhen lassen. Auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.



## Overnight Oats mit Kokos

Morgendlicher Energiebooster zum Löffeln

🕒 15 MIN • FERTIG IN 8 STD 15 MIN 🍴 🌱

### GESUND, WEIL:

- Haferflocken enthalten Eisen, das für den Sauerstofftransport im Blut benötigt wird und die Leistungsfähigkeit bei aktiven Menschen steigert.
- Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe aus Himbeeren fangen freie Radikale ab und verringern so das Risiko für Erkältungen.

### FÜR 6 PORTIONEN:

**150 g Haferflocken**  
**4 EL Kokosraspel (60 g)**  
**300 g Kokosjoghurt**  
**200 ml Haferdrink**  
**1 EL Ahornsirup**  
**250 g Himbeeren**  
**2 Bananen**



- 1 Haferflocken mit Kokosraspeln, Joghurt, Haferdrink und Ahornsirup in einer Schüssel verrühren. Zugedeckt über Nacht kühl stellen.
- 2 Overnight Oats etwa 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.
- 3 Inzwischen Himbeeren waschen und trocken tupfen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
- 4 Overnight Oats mit Himbeeren und Banane auf Tellern anrichten.







## Blaubeer-Bananenkuchen

Für Groß und Klein ein Genuss

20 MIN • FERTIG IN 1 STD 15 MIN

pro Stück  
156  
KCAL  
Eiweiß: 4 g • Fett: 5 g  
Kohlenhydrate: 22 g

### GESUND, WEIL:

- Die in Heidelbeeren enthaltenen Anthocyane wirken antioxidativ, schützen die Körperzellen und können die Gedächtnisleistung verbessern, was besonders für das Lernen im Schulalltag wichtig ist.

### FÜR 12 STÜCKE:

2 sehr reife Bananen  
1 Ei  
100 g Joghurt (3,5% Fett)  
80 ml Milch (3,5% Fett)  
4 EL Rapsöl  
250 g Dinkelmehl Type 1050  
1 TL Backpulver

1 Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Ei, Joghurt, Milch und Öl unterrühren. Mehl, Backpulver und Vanillepulver in einer Schüssel mischen, nach und nach dazu sieben und unterziehen.

2 Heidelbeeren waschen, trocken tupfen und mit Schokoladentropfen unter den Teig heben. Teig in die mit Backpapier ausgelegte

1 Prise Vanillepulver  
100 g Heidelbeeren  
2 EL Zartbitter-Schokoladentropfen (30 g)

AUSSERDEM:  
Kastenform (25 cm)

Kastenform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 50-55 Minuten backen (Stäbchenprobe).

3 Kuchen herausnehmen, aus der Form lösen und auf ein Kuchengitter stürzen. Backpapier abziehen, Kuchen vollständig auskühlen lassen und in Stücke schneiden.



## Bratapfel-Cookies

Schneller vergriffen, als man backen kann

20 MIN • FERTIG IN 1 STD 5 MIN

pro Stück  
119  
KCAL  
Eiweiß: 2 g • Fett: 8 g  
Kohlenhydrate: 11 g

### GESUND, WEIL:

- Lösliche Ballaststoffe wie Pektin in Äpfeln stabilisieren den Blutzuckerspiegel und fördern ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.

### FÜR 30 STÜCK:

70 g Sultaninen  
100 ml Orangensaft  
50 g Mandelstifte  
2 rote Äpfel  
1 EL Zitronensaft  
225 g Butter

1 Sultaninen mit Orangensaft in einer Schüssel verrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen.

2 Inzwischen Mandelstifte grob hacken. Äpfel waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden. Mit Zitronensaft mischen.

3 In einer Pfanne 1 EL Butter schmelzen. Mandeln und Apfelwürfel mit 1 EL Zucker darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten.

4 Derweil übrige Butter mit restlichem Zucker in einer Schüssel

5 EL Vollrohrzucker (75 g)  
1 Ei  
1 Eigelb  
190 g Dinkelmehl Type 1050  
1 TL Backpulver  
1 TL Zimt

cremig rühren. Ei und Eigelb unterrühren. Sultaninen und Apfel-Mandel-Mischung zugeben.

5 Mehl, Backpulver und Zimt mischen, darübersieben und rasch vermengen.

6 Aus der Masse 30 Kugeln formen, flach drücken und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 20-25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





KINDER  
REZEPTE

## Bärentoast mit Bananen und Blaubeeren

Verspielte Brotzeit für kleine Abenteurer

🕒 10 MIN 🍴 🌱

### GESUND, WEIL:

- Vitamin E aus Mandelmus schützt die Zellen vor schädlichen Einflüssen und trägt dazu bei, dass Haut und Gewebe widerstandsfähig bleiben.
- Bananen enthalten Tryptophan, das im Körper zu Serotonin umgewandelt wird und die Stimmung stabilisieren kann.

### FÜR 4 SCHEIBEN:

6 TL Mandelmus (30 g)

4 Scheiben veganes Vollkorn-Toastbrot (à 25 g)

1 Banane

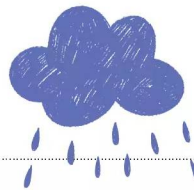
6 Heidelbeeren

- 1 Je 1½ TL Mandelmus rund auf den Toastscheiben verstreichen, sodass ein kleiner heller Rand bleibt. Banane schälen und in 20 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Heidelbeeren waschen, trocken tupfen und halbieren.
- 2 Auf jede Brotscheibe an den oberen Ecken je 1 Bananenscheibe als Ohren auflegen. Je 3 Bananenscheiben mittig als Schnauze und Augen platzieren. Je eine halbe Heidelbeere auf die Bananenscheiben setzen, sodass ein Gesicht entsteht.



## Walnuss-Schnecken

Eine kleine Auszeit frisch gebacken



🕒 45 MIN • FERTIG IN 3 STD 5 MIN 🌱

### GESUND, WEIL:

- Walnüsse bringen die Aminosäure L-Arginin mit, die die Durchblutung fördert. Ihr Gehalt an Polyphenolen trägt zum Zellschutz bei und bewahrt die Gefäßgesundheit.

### FÜR 15 STÜCK:

150 ml Milch (3,5% Fett)  
½ Würfel frische Hefe (21 g)  
100 g Rohrohrzucker  
300 g Dinkelmehl Type 1050  
+ 2 EL zum Bearbeiten  
100 g Butter (zimmerwarm)

1 3 EL Milch in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze ca. 1 Minute lauwarm erhitzen. Hefe in eine kleine Schüssel bröseln, mit 1 TL Zucker, lauwarmer Milch und 1 EL Mehl verrühren. Zugedeckt an einem warmen und zugfreien Ort 15 Minuten gehen lassen.

2 Restliches Mehl, übrige Milch, 50 g Butter, Eigelbe, Salz und 1 EL Zucker in eine Schüssel geben. Vorteig zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Nach Bedarf etwas Mehl oder Milch ergänzen. Teig erneut zugedeckt an einem warmen und zugfreien Ort 30 Minuten gehen lassen, durchkneten und weitere 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck in Blechgröße ausrollen. 1 Ei verquirlen und den Teig damit bestreichen.

2 Eigelbe  
½ TL Salz  
2 Eier  
100 g gemahlene Walnuskerne  
1 EL Zimt (15 g)  
1 TL Vanillepulver

4 Restliche Butter im Milch-Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Für die Füllung Walnüsse, übrigen Zucker, Zimt, Vanillepulver und flüssige Butter in einer Schüssel vermengen, 2-3 EL beiseitestellen. Teig mit der Nussmischung bestreichen und von der kurzen Seite her aufrollen. Rolle in 15 Stücke à 2-2,5 cm schneiden. Schnecken auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen und zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.

5 Zweites Ei verquirlen, Schnecken damit bestreichen und mit der beiseitegestellten Nuss-Zucker-Mischung belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 1-2) nacheinander in 25 Minuten goldbraun backen. Auf Kuchengittern auskühlen lassen.

pro Stück  
231  
KCAL  
Eiweiß: 6 g • Fett: 13 g  
Kohlenhydrate: 23 g

pro Scheibe  
133  
KCAL  
Eiweiß: 3 g • Fett: 5 g  
Kohlenhydrate: 18 g



EatSmarter!



ELO Smart Wave Wok-/  
Pastapfanne (Ø 24 cm)



ELO Smart Wave  
Bratpfanne (Ø 28 cm)



# Verschenken Sie ein Jahr smarte Rezepte

Ob als Überraschung für Ihre Liebsten oder für Sie selbst: Wir haben das perfekte Geschenk! Mit dem EAT SMARTER Jahresabo erhalten Sie alle vier Ausgaben für nur **20,90 Euro anstatt 24 Euro** bequem nach Hause geliefert, noch bevor sie im Handel erscheinen. Als Extra wartet eine exklusive Prämie: Die Smart Wave Bratpfanne oder die Smart Wave Wok- und Pastapfanne von ELO mit Öl-Dosiersystem sorgen für noch mehr Kochspaß – genauso smart wie unsere Rezepte.



Auch als e-Paper-  
Abo erhältlich für nur

**19,96 Euro**

(ohne Prämie)

[eatsmarter.de/abo](https://eatsmarter.de/abo)

Tel.: +49(0)711 82651-326 • E-Mail: [eatsmarter@zenit-presse.de](mailto:eatsmarter@zenit-presse.de)





# RHEINHESSEN

Die Tore zu den Weingütern der Region sind jederzeit geöffnet. Doch gerade in mit den bunten Rebzeilen, die Bandbreite an Kulinarik und die Begegnungen mit Wandern, Radfahren und Kostproben in den zahlreichen Vinotheken sind Aktivurlauber und Genussmenschen werden in Rheinhessen mit offenen Armen





# ERLEBEN

den herbstlichen Monaten sollten Sie sich das Panorama der Hügel  
den Menschen zwischen Mainz, Worms und Bingen nicht entgehen lassen.  
nur einige der vielen Freizeitmöglichkeiten. Groß und Klein sowie  
empfangen und können dieses Lebensgefühl in vollen Zügen genießen.







Ein Stück Rheinhessen repräsentiert der  
Drei-Grazien-Brunnen auf dem Linden-Platz  
in Zornheim. Die Grazien treten Trauben zu  
Most, während das Wasser den Wein symbolisiert.





Der Blick vom Zornheimer Berg wurde zur schönsten Weinsicht 2020 gekürt.



Für Erholung ist auf den Hiwweltouren gesorgt.



Rheinheische Weine können Sie bei Outdoor-Erlebnissen genießen.



Exquisite Desserts gibt es in „Lu's bunter Genuss“ in Jordans Untermühle, Köngernheim.

**D**icke, saftige Trauben hängen hier im Spätsommer an den Reben und warteten darauf, geerntet zu werden. Auch wenn die Wein- und Sektmacher ihre Lese inzwischen beendet haben, fängt für viele Entdeckungsfreudige eine begehrte Zeit zum Verreisen und somit der goldene Herbst an. Warum in die Ferne ziehen, wenn das Gute so nah liegt. In Rheinhesen zeigt sich die Sonne gerne, der fruchtbare Boden verwöhnt uns mit aromatischen Weinen im Glas und die regionale Küche reicht von der bodenständigen Brotzeit bis hin zur delikaten Sternegastronomie. Umgeben vom weltoffenen Rheinhesen-Gefühl verflüchtigt sich jeglicher Alltagsstress und es wird Raum geschaffen für wohltuende Erholung, frische Weinbergsluft und spannende Abenteuer.

### Natur, so weit das Auge reicht

Auch für Kurztrips und Wochenendausflüge ist die Region ein wunderbares Reiseziel. Beispielsweise das charmante Zornheim, welches gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln von Mainz zu erreichen ist. Das Weingut Schittler & Becker ist in diesem höchstgelegenen Dorf Rheinhesens seit Generationen zuhause. Die Jungwinzerin Julia Schittler führt einen der 1.920 Weinbaubetriebe in Rheinhesen. Der Zornheimer Berg überzeugt mit einem wahrhaften Rundumblick auf umliegende Ortschaften, den Taunus bis hin zur Skyline von Frankfurt. Der Zornheimer Weinpavillon lädt zum Pauschen ein, wo Julia Schittler und ihre Winzerkollegen im Wechsel ihre Weine ausschenken. ➔

FOTOS: PRIVAT; CC BY SA 4.0 RHEINHESSEN-TOURISTIK GMBH, DOMINIK KETZ, KATJA ZENTEL





## Überbackene Rotkohlscheiben mit Käse-Nuss-Topping und karamellisierten Trauben

PRO PORTION: 511 KCAL · Eiweiß 18 g · Fett 38 g · Kohlenhydrate 21 g

🕒 25 MIN 🍴

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 kleine Rotkohlköpfe (à 600 g)
- 6 EL Olivenöl
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Walnusskerne (60 g)
- 150 g Halloumi-Käse (45% Fett i. Tr.)
- 200 g rote Weintrauben (kernlos)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 TL Honig
- 100 ml Weißwein oder heller Traubensaft
- 1 Handvoll Petersilie
- ½ TL zerstoßene rosa Pfefferbeeren

**1** Rotkohl putzen, waschen und in ca. 8 etwa 1–1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Restlichen Kohl anderweitig verwenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 2 EL Olivenöl bepinseln und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Kohl im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten backen.

**2** Walnüsse grob hacken. Halloumi in kleine Würfel schneiden. Nüsse mit Halloumi und 2 EL Öl vermischen. Nach der Hälfte der Backzeit das Topping über die Rotkohlscheiben geben und fertig backen.

**3** Währenddessen Trauben abzupfen und waschen. Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Trauben und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Honig dazugeben und weitere 5 Minuten karamellisieren lassen. Mit Wein oder Traubensaft ablöschen und kurz einkochen lassen.

**4** Rotkohl aus dem Ofen nehmen und je 2 Scheiben auf die Teller geben. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die fertigen Trauben auf den Rotkohl geben und mit Petersilie und Pfefferbeeren bestreut servieren.



### UND DAZU:

Mit Noten von Pflaume, Kirsche und Nelke passt der Osthofen Pinot Noir (2021) vom Weingut Karl May ideal zum gebackenen Kohl. Die nussige Kruste bildet eine Harmonie mit der feinen Würze und den eingebundenen Tanninen.

[weingut-karl-may.de](http://weingut-karl-may.de) | 14,90 Euro

## GENUSSVOLLE WEIN- UND GASTRONOMIEERLEBNISSE IN RHEINHESSEN

Bei einem leckeren Tropfen bodenständige Heimatküche und kleine Snacks genießen – das geht in den sogenannten Straußwirtschaften, wie das Weingut Gebert sie betreibt. Wer am Abend nett einkehren möchte, kann einen der Betriebe mit dazugehörigem Restaurant und Hotel wie das Weingut Espenhof besuchen. Ebenso lädt Jordan's Untermühle zum Verweilen ein. Neben dem großen Wellnessangebot bietet Ihnen Luisa Jordan in „Lu's bunter Genuss“

feine Crossover-Gerichte mit regionaler Prägung und internationalen Einflüssen an. Wer gerne selbst den Kochlöffel schwingt, kann sich auch am heimischen Herd auf rheinhessisches Terrain begeben.

**Entdecken Sie hier tolle regionale Rezepte und stöbern Sie in den Empfehlungen, welcher Wein Ihr Gericht veredelt.**





## WEINERLEBNISSE

RHEINHESSEN  
NEU ENTDECKEN

Angebote für Jung und Alt lassen es nicht langweilig werden. Im Weingut



Domhof sorgt der Escape-Room „Grape Escape“ für Spannung im mystischen Keller. Beim Yoga-Retreat im Weingut Wasem Doppelstück verbinden sich Bewegung und achtsamer

Weingenuss. Der WineWalk Mainz vereint Stadtgeschichte mit Spitzenweinen. Neugierig geworden? Dann schauen Sie doch mal in die Webserie „Weinblick in die Zukunft“ rein.

## Aushängeschild der Region

Das Radfahren inmitten von Reben vorbei an Schafen, die Landschaftspflege betreiben, sorgt für idyllische Freizeitmomente. Dank unterschiedlicher Hiweltouren kommt aber auch jeder Wanderer auf seine Kosten. „Hiwwel“ ist das rheinhessische Wort für Hügel. Insgesamt neun dieser zertifizierten Rundwanderwege gibt es in Rheinhessen zu entdecken. Es erwartet Sie eine bunte Mischung aus abwechslungsreicher Flora und Fauna, spannenden Infotafeln, weiten Panoramablick und individuellen Highlights. Zu einer guten aktiveinheit gehört natürlich auch die passende Stärkung. Daher liegen auf den Routen Einkehrmöglichkeiten, wo Sie in den Genuss von regionalen Spezialitäten kommen und die Authentizität Rheinhessens schmecken können.

## Glück im Glas

Zu einem kulinarischen Ereignis gehört für viele auch ein gutes Glas Wein. Dank der Dynamik des Anbaugebiets sowie der vielfältigen Böden und Rebsorten bringt Rheinhessen viele unterschiedliche Weine ins Sortiment. Mit der Bewirtschaftung von Silvaner, Riesling, Burgunder und Co schaffen die Winzer ein Paradies sowohl für Weinliebhaber als auch für -neulinge. Von Gutsweinen über Orts-



weine bis hin zu Premiumprodukten aus Einzellagen kann alles verköstigt werden. Aber auch alkoholfreie Varianten, wie etwa ein Getränk aus Weinblättern vom Weingut Gutzler sowie fruchtige Traubensäfte sind eine Freude für die Geschmacksknospen. Wer Rot, Weiß oder Rosé auch zuhause genießen möchte, kann eine der ausgezeichneten Vinotheken besuchen.

## Fachkundige Beratung

Wo lässt sich das köstliche Gut besser kaufen als direkt beim Winzer? Auch in den Weingütern der Region sind Sie als Gast immer herzlich willkommen – egal ob in neu

gebauten modernen Vinotheken, wie in den Weingütern Gröhl und Steitz, oder in heimeligen Probierstuben.

Die Expertise sowie unverbindliche Kostproben und Einkaufsmöglichkeiten gibt es direkt vor Ort. Auch außergewöhnliche Geschmacksausflüge unter freiem Himmel wie etwa bei Lisa Bunn im Rahmen einer Kräuterwanderung am Roten Hang oder der mediterrane Garten im Weingut Gebert sind eine Reise wert.

## In bester Gesellschaft

Veranstaltungen wie Hoffeste kommen auf den rheinhessischen Winzerhöfen nicht zu kurz und gehören zur regionalen Feierkultur. Nach den Federweißerfesten im Herbst steht der Weihnachtsmarkt schon vor der Tür. Selbstverständlich kommen hochwertige Winzerglühweine in die Tassen, die sowohl in den Händen als auch von innen für wohlthuende Wärme sorgen. Selbermachen ist die Devise: Mit kreativen Ideen und individuellen Rezepturen verzaubern die Winzer Sie mit einer ganz neuen Glühweinerfahrung – mittlerweile sogar auch alkoholfrei. Besser können Sie sich wohl kaum auf die besinnlichste Zeit des Jahres einstellen.



FRIEDRIKE BRANDT

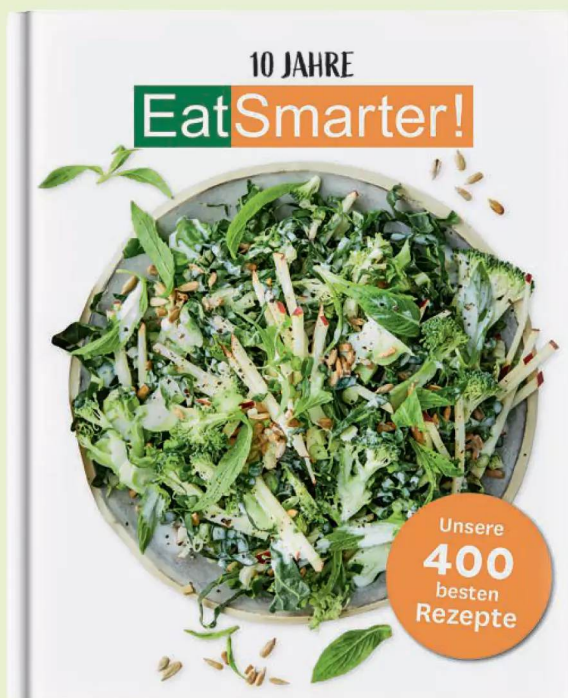
## Gewinnspiel

Machen Sie mit und gewinnen Sie eins von sechs Weinschmecker-Paketen im Wert von 35 Euro. Bis zum **30.11.2025** können Sie teilnehmen. Alle Infos finden Sie unter: [eatsmarter.de/rheinhessen](https://eatsmarter.de/rheinhessen)



# Ein ideales Weihnachtsgeschenk

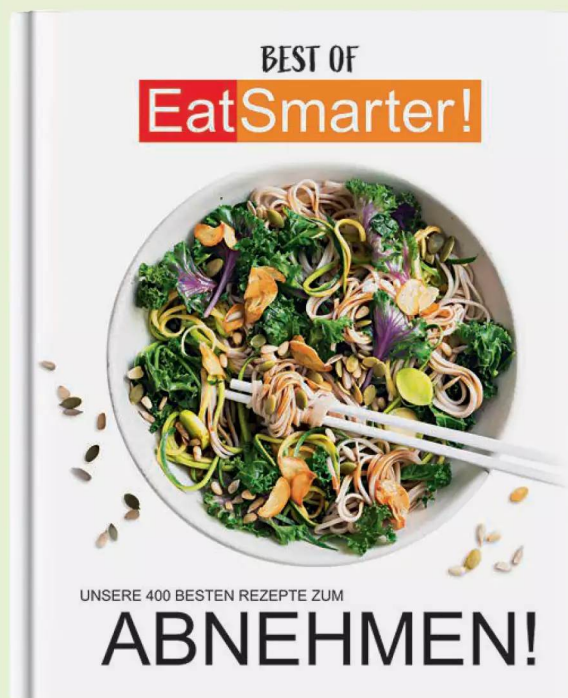
# Unsere beiden Bestseller



## DAS JUBILÄUMSBUCH

Anlässlich unseres großen Jubiläums „10 Jahre EAT SMARTER“ haben wir ein Buch mit unseren besten **400 Rezepten** herausgebracht.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 36 Euro.



## DAS ABNEHMBUCH

Gewicht reduzieren, aber mit Genuss!  
In diesem Buch haben wir für Sie unsere **400 besten Rezepte zum Abnehmen** zusammengestellt.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 36 Euro.

Bestellen Sie jetzt unsere Kochbücher unter  
**[eatsmarter.de/buecher](https://eatsmarter.de/buecher)**





# Live Smarter!



## Stressessen: Wenn Gefühle steuern

In belastenden Momenten greifen viele Menschen unbewusst zu Snacks. Warum sich der Appetit gerade dann meldet, welche Folgen das hat und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie hier.

**D**er nächste Termin wartet, das Mail-Postfach quillt über, die Gedanken kreisen und plötzlich ist die halbe Kekspackung leer. Das sogenannte „Stressessen“ ist eine unkontrollierte, meist emotional gesteuerte Nahrungsaufnahme als Reaktion auf Anspannung – unabhängig davon, ob echter, also physischer Hunger besteht. Besonders häufig werden kalorienreiche Lebensmittel konsumiert“, erklärt Dr. med. Constanze Lohse.

### Das passiert im Körper

Wenn wir unter Druck stehen, laufen in unserem Organismus uralte Programme



#### DR. MED. CONSTANZE LOHSE

Als Allgemeinmedizinerin mit der Spezialisierung auf Ernährung, Mikronährstoffe, Sportmedizin und Naturheilkunde verfolgt die Ärztin ein ganzheitliches Therapiekonzept.

ab. In Sekundenbruchteilen signalisiert das Gehirn den Nebennieren, Cortisol auszuschütten. Ein Hormon, das uns eigentlich dabei helfen soll, mit Herausforderungen umzugehen. Nur dass wir heutzutage nicht fliehen oder kämpfen müssen, sondern meist am Schreibtisch sitzen. Die Nebenwirkung: Es erhöht das Verlangen nach energiedichter Kost. „Ein Mix aus Zucker und Fett aktiviert unser Belohnungssystem und setzt Dopamin frei, was uns kurzfristig zufrieden macht“, so die Allgemeinmedizinerin. Es scheint, als können wir so aufwühlende Situationen kompensieren. Doch letztlich wird immer wieder nach →



einem solchen Glückskick verlangt und es braucht dafür noch größere Portionen der ungesunden Naschereien. Dadurch kann ein Suchtpotenzial entstehen, das auf lange Sicht die Lebensqualität beeinträchtigt.

### Wenn die Last zu schwer wird

Anhaltende Überanstrengung kann das Essverhalten verändern. Hyperkalorische Ernährung führt in der Regel zu einem Energieüberschuss. Wenn dann gleichzeitig die Motivation für Bewegung, Schlaf und wohltuende Routinen sinkt, entsteht ein bedenklicher Kreislauf, der als sehr frustrierend empfunden wird. Der gestörte Cortisolspiegel regt nicht nur den Appetit an, sondern erhöht auch Insulin und begünstigt die Speicherung von gefährlichem Gewebe in der Körpermitte.

## „Viszerale Bauchfett fördert unter anderem das Risiko von Herzkrankheiten und Diabetes Typ 2.“

Neben körperlichen können auch psychische Probleme auftreten, die durch Schuldgefühle und einen falschen Umgang mit Nahrung ausgelöst werden.

### Individuelle Bewältigung

Während manche Menschen bei Hektik zu Schokolade greifen, verspüren andere gar keinen Hunger. „Das liegt daran, dass wir uns in der neuroendokrinen Reaktion unterscheiden, also wie stark Cortisol ausgeschüttet wird und natürlich auch, auf welche Weise wir komplizierte Phasen erleben. Was für den einen schon maßlose

## Selbsttest: Bin ich ein Stressesser?

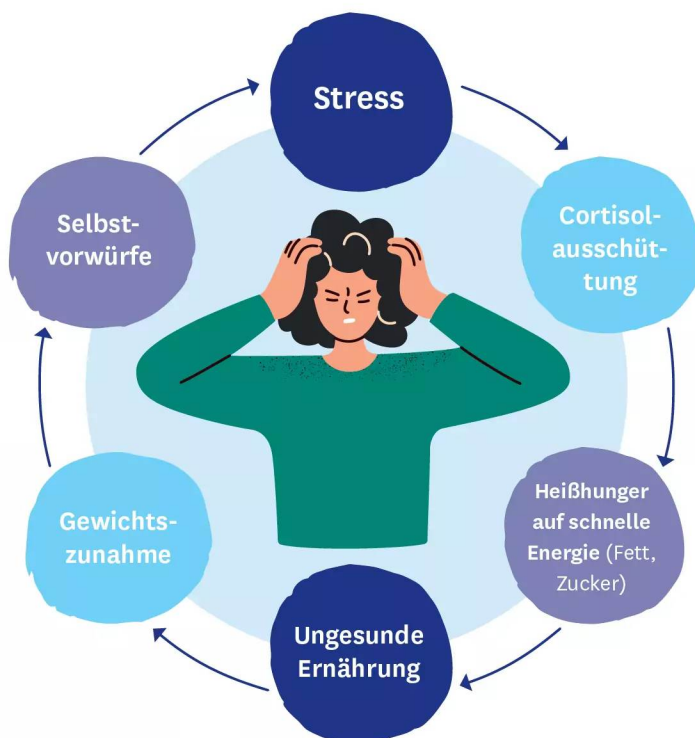
- ☐ Ich greife häufig zu Lebensmitteln, obwohl ich keinen Hunger habe.
- ☐ Nach den Mahlzeiten fühle ich mich schuldig.
- ☐ Süßes oder Salziges gibt mir kurzfristig ein gutes Gefühl.
- ☐ Ich knabбере ständig nebenbei – beim Arbeiten, Fernsehen, Autofahren.
- ☐ Wenn ich gereizt oder traurig bin, snacke ich oftmals unkontrolliert.

### Auswertung

**2 oder mehr Häkchen? Dann lohnt es sich, das eigene Verhalten genauer zu verstehen.**

## Der Teufelskreis

*Das tückische an emotionalem Essen: Es löst die eigentliche Ursache nicht und führt langfristig zu neuen Schwierigkeiten.*





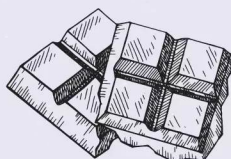
Überforderung ist, stellt für den anderen eher eine machbare Herausforderung dar“, erläutert die Expertin. Außerdem spielen Ernährungsmuster und die Regulierung von Emotionen eine Rolle. Wer zum Beispiel in der Kindheit bei Kummer mit einem Eis besänftigt wurde, greift auch als Erwachsener eher zum Trost-Snack anstatt das Gespräch mit Freunden zu suchen oder eine Runde in der Natur joggen zu gehen.

### Innere Signale wahrnehmen

Physiologischer Hunger ist ein grundlegendes biologisches Bedürfnis, das durch einen Mangel an Nährstoffen im Körper ausgelöst wird. Es ist ein Zeichen, dass Energie benötigt wird, um Leistung zu erbringen. Symptome wie Magenknurren, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit oder Kopfschmerzen können auf echten Bedarf hinweisen. „Eine intensive Gier nach spezifischen Nahrungsmitteln hingegen wird durch Gefühle wie Frust oder Langeweile ausgelöst. Wenn wir diese verspüren, reagieren wir nicht auf typische Sättigungshinweise“, erklärt die Ärztin. Um eine gesunde Beziehung zum Essen aufzubauen und Über- oder Untergewicht zu vermeiden, ist es also wichtig, herauszufinden, ob es sich tatsächlich um einen leeren Magen handelt. Nehmen Sie sich in solchen Situationen kurz Zeit und fragen Sie sich: Was brauche ich gerade? Die gute Nachricht: Sie können lernen, Ihr Verhalten neu zu programmieren. Ein ausgewogener Speiseplan erweist sich durch kluge Lebensmittelwahl und mehr Achtsamkeit als nützlich, um mit fordernden Umständen besser umzugehen. Sollten Sie allerdings nicht alleine weiter kommen, ist eine professionelle Beratung empfehlenswert. →

## Emotionaler oder körperlicher Hunger? Das ist der Unterschied

*Wer Appetit richtig deuten kann, versteht seinen Körper besser und isst bewusster. Diese Anzeichen zeigen Ihnen, ob Sie es mit bloßen Gelüsten oder einem echten Verlangen zu tun haben.*



- ➔ plötzlicher, starker Drang nach Essen
- ➔ macht sich vor allem in den Gedanken oder im Mund bemerkbar
- ➔ Lust auf bestimmte Lebensmittel
- ➔ kein richtiges Sattsein, Mahlzeit hinterlässt ein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle
- ➔ das Loch im Bauch ist durch Nahrung nicht zu stillen



- ➔ das Hungergefühl entsteht langsam
- ➔ in der Magengegend spürbar beispielsweise durch Grummeln
- ➔ nicht lebensmittelspezifisch, Lust auf Essen im Allgemeinen
- ➔ befriedigende Sättigung bei oder nach dem Verzehr
- ➔ verschwindet während oder nach dem Schlemmen wieder

### Bin ich wirklich hungrig?

- Oder durstig?
- Oder einfach müde?
- Oder gerade frustriert?
- Oder ist mir langweilig?
- Oder fühle ich mich einsam?

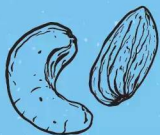






## Nährstoffe gegen Stress

Bestimmte Nahrungsmittel tun Nerven, Hormonsystem und Energiehaushalt gut und können widerstandsfähiger machen.



### Magnesium

Das Anti-Stress-Mineral enthalten in Nüssen und Samen trägt zur Muskelentspannung bei.



### Tryptophan

Die Aminosäure, die unter anderem in Bananen vorkommt, beeinflusst die Laune und Schlafqualität.



### Vitamin C

Es steckt zum Beispiel in Zitrusfrüchten und unterstützt die Nebennieren sowie die Immunabwehr.



### Omega-3-Fettsäuren

Fettreicher Fisch mildert entzündliche Prozesse im Körper zuverlässig ab, fördert die Gehirnfunktion und führt zu innerer Ruhe.



### Komplexe Kohlenhydrate

Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, aber auch Vollkornprodukte, halten den Blutzuckerspiegel konstant und verhindern so Unterzuckerung.



### Sie suchen Rezepte für mehr Balance?

Auf der EAT SMARTER-Webseite finden Sie einfache und leckere Ideen zum Nachkochen: [eatsmarter.de/stress-1](https://eatsmarter.de/stress-1)

## Gelassenheit auf dem Teller

Eine abwechslungsreiche Ernährung kann die Resilienz stärken und die Stimmung verbessern. Täglich darf eine bunte Auswahl an Gemüse, Obst, gesunden Fetten wie Avocado oder Nüssen und hochwertigen Eiweißquellen etwa aus Linsen oder Eiern aufgetischt werden. „Denn eine optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen sowie essenziellen Aminosäuren und Fettsäuren wirkt entzündungshemmend und stabilisiert den Blutzucker“, verdeutlicht Dr. Lohse. Die Expertin hat auch einige Notfall-Kniffe parat, falls Sie die spontane Lust überkommt. Ruhe bewahren und ein großes Glas Wasser trinken, denn Hunger wird oft mit Durst verwechselt. Zähne putzen, weil der Geschmack der Zahnpasta den Appetit hemmt oder Bittertropfen auf der Zunge zergehen lassen, da sie die Sättigung anregen und das Süßverlangen verringern. Sie können aber auch mit einer Aktivität wie beispielsweise dem Wäsche zusammenlegen oder dem Tanzen zu toller Musik für Ablenkung sorgen. So sind Sie in jedem Fall gegen die nächste Heißhungerattacke gewappnet.

LARA SCHÜMMANN



Mit minimalem Aufwand können Sie jeden Tag etwas für Körper, Psyche und Immunsystem tun. In dem Buch „Die 10-Minuten-Naturmedizin“ gibt Dr. med. Constanze Lohse

wertvolle Gesundheitstipps an die Hand. Gräfe und Unzer, 19,99 Euro, 192 Seiten



# 6 Tipps, die Ihnen zu einem gesünderen Essverhalten verhelfen

Ein bewusster Umgang mit der eigenen Ernährung stärkt Körper und Geist dauerhaft. Diese praktischen Tricks von **Dr. med. Constanze Lohse** lassen sich leicht in den Alltag integrieren und tragen zu mehr Energie, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit bei.

## 1 Achtsam konsumieren



Wer sich mit voller Aufmerksamkeit und Genuss auf jede Mahlzeit konzentriert, lernt, **Hunger- und Sättigungssignale besser wahrzunehmen**. Außerdem werden sowohl die Verdauung als auch das Nervensystem entlastet, was Ihrer Gesundheit nachhaltig zugutekommt.

## 4 Tagebuch führen



Es ist sinnvoll, sich bewusst zu werden, wann und **warum gegessen wird**. Durch das Aufschreiben können emotionale Auslöser und gewisse Muster besser und schneller erkannt werden, um diese dann Schritt für Schritt, eventuell mit Hilfe, anzugehen.

## 2 Regelmäßige Mahlzeiten



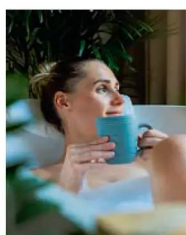
Ein bestimmter Rhythmus gibt Struktur und hilft, den **Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten**. So bleibt die Leistungsfähigkeit bestehen und das Verlangen nach Naschereien in anstrengenden Phasen lässt nach oder kommt erst gar nicht auf.

## 5 Smarte Snacks griffbereit haben



Wenn Vorräte an Süßigkeiten oder Fast Food in greifbarer Nähe sind, können wir der Verlockung meist nicht widerstehen. Dagegen sind Nüsse, Käsewürfel, Beerenobst und Co gesunde und **leckere Alternativen für zwischendurch**.

## 3 Belohnungssystem überdenken



Anstatt sich nach einer guten Tat mit Nahrung zu belohnen, obwohl Sie eigentlich nicht hungrig sind, können Sie sich mit **anderen Dingen eine Freude machen**. Wie wäre es mit einer wohltuenden Massage, einem Bad oder einem schönen Gespräch mit einer nahestehenden Person?

## 6 Stress gezielt abbauen



Das Augenmerk sollte auch darauf liegen, die **persönliche Balance zurückzugewinnen**. Wie können Sie am besten abschalten? Bewegung, ausgewählte Atemübungen, Yoga, Meditation oder progressive Muskelentspannung haben eine besänftigende Wirkung.



KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus





# Projekt 100 Plus

## Jung und frisch aussehen

mit Expertenrat von Dr. Florian Gruber

Wenn unser biologisches Alter voranschreitet, sind optische Veränderungen kaum zu vermeiden. Die gute Nachricht: Mit gezieltem Anti-Aging für die Haut lässt sich dieser Prozess verlangsamen.

**F**rüher oder später schauen wir in den Spiegel und müssen den Alterserscheinungen ins Auge blicken. Dabei fallen schnell Falten, hängende Bäckchen und Hautveränderungen auf. Doch der Griff zu exotischen Gadgets oder operativen Eingriffen sind teuer oder nicht ganz ungefährlich. Das muss auch nicht sein. Mit effektiven Gegenmaßnahmen können Sie etwas für sich und Ihr Hautgefühl tun.

### Was lässt die Haut altern?

Wenn wir Lebensjahre ansammeln, wird das vor allem an unserem größten Organ erkennbar. Dieser natürliche Vorgang wird besonders im Gesicht und am rest-

lichen Körper deutlich und durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Dazu gehören genetische Veranlagung, Umweltbelastungen, Hormonschwankungen, stille Entzündungen sowie der persönliche Lebensstil. „Zellen sind komplizierte, lebende Maschinen, die ihren eigenen Bauplan und ihre Reparaturwerkzeuge mit sich führen. Mit der Zeit oder durch äußere Einflüsse werden die Mechanismen der Zelle wirkungslos“, so Dr. Gruber. Jede Zelle sammelt Schäden und Abfall an, die normalerweise ausbessert und abtransportiert werden. Irgendwann funktioniert die Müllabfuhr nicht mehr so gut. Der Hautforscher erläutert weiter: „Die Zellen werden →



seneszent, dabei sterben sie nicht ab, sondern können lange im Gewebe bleiben und dieses beschädigen. Das sind sogenannte Zombiezellen.“ Zudem verkürzen sich die Telomere, die Schutzkappen an den Enden der Chromosomen, bei jeder Teilung. Sind sie zu kurz, verlieren unsere Gewebeeinheiten die Eigenschaft, sich zu vermehren, was den Alterungsprozess beschleunigt und anfälliger macht.

### Faktor fürs Wohlbefinden

Mit zunehmendem Alter wird so die Funktionalität und Reparaturfähigkeit beeinflusst. „Abgesehen von Störungen wie Trockenheit, verlangsamter Wundheilung und schlechterer Wärmeregulation sind die sichtbaren Zeichen ein wichtiges Thema. Altersflecken, die Bildung von Falten und die Veränderung der Gesichtsrückstruktur beschäftigen dabei die meisten Menschen, und das schon ab dem 30. Lebensjahr“, erklärt Gruber.

### Prävention statt Reaktion

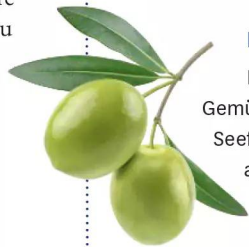
Doch wir haben es in der Hand, denn wir wissen, wie der Alterungsprozess gezielt gemindert werden kann: „Der beste Schutz ist Vorbeugung: direkte Mittagssonne meiden, nicht rauchen sowie bewusst essen“, empfiehlt der Experte. „Darüber hinaus kann die Hautalterung verlangsamt werden, indem die Reparaturmechanismen gefördert und die Bildung seneszenter Zellen reduziert werden.“ Das geht mit einem gesunden Lifestyle und speziellen Nährstoffen. „Wissenschaftliche Studien zeigen, dass bestimmte Lebensmittel Positives mit sich bringen und uns zu einem jugendlicheren Aussehen verhelfen können“, weiß der Forscher.

IRIS LANGE-FRICKE

## Wahre Schönheit kommt von innen

### Ausgewogene Ernährung als Basis

Um eine gesunde Haut zu erhalten, ist auf die richtige Zufuhr an Makronährstoffen wie ungesättigten Fetten, komplexen Kohlenhydraten, hochwertigen Eiweißen und Mikronährstoffen zu achten. Insbesondere die mediterrane Kost ist das Beste, was wir unserem Körper geben können. In vielen Studien zur Herz-Kreislauf-Gesundheit, aber auch zur Hautalterung hat sich diese Essweise als die schonendste und effektivste herausgestellt.



### Das schmeckt dem Teint

Die traditionelle Mittelmeerküche zeichnet sich durch viel Gemüse, zuckerarmes Obst, Vollkornprodukte, Olivenöl, Nüsse, Seefisch und frisch gekochte Speisen aus. Neben dieser Lebensmittelauswahl, die täglich auf dem Teller landen sollte, gibt es Zutaten mit bestimmten Inhaltsstoffen, bei denen eine Wirkung auf den Alterungsprozess und die Zellverjüngung nachgewiesen wurde.

### Gezielt Powerfoods integrieren

Peppen Sie Ihre Mahlzeiten mit Nährstoffpaketen auf: „So regulieren Anthracin und Yatein aus Wacholderbeeren den Fettstoffwechsel und die Pigmentierung. Sulforaphan, das in Brokkoli steckt, aktiviert die körpereigene Antioxidantienproduktion. Rutin aus Buchweizen fördert die Kollagensynthese und hemmt dessen Abbau. Curcumin aus Kurkuma reduziert seneszente Zellen und beschleunigt den Abbau beschädigter Proteine. Spermidin, das in Weizenkeimen enthalten ist, aktiviert die Autophagie, den zentralen Recyclingmechanismus der Zellen“, erklärt der Fachmann.



### Gesundheitsräuber meiden

Wenn Sie verstärkt und dauerhaft zu Süßigkeiten, Fast Food, hoch verarbeiteten Fertiggerichten, fettem Fleisch, Wurstwaren, Weißmehlprodukten, Alkohol und Zucker greifen, kommt Ihr Körper aus der Balance. Diese Lebensweise führt zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen, Übergewicht und Diabetes. Gruber mahnt: „Das treibt das Altern und entsprechend auch das der Haut voran. Viele der Probleme bei den Zivilisationskrankheiten werden durch seneszente Zellen mitverursacht.“

### Auf diese Dinge können Sie noch achten

Neben der Lebensmittelauswahl sind weitere Faktoren wichtig: Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßte Tees pro Tag. Bewegen Sie sich zudem regelmäßig am besten in der Natur und führen Sie Entspannungsübungen durch. Außerdem ist ausreichend Schlaf von mindestens sieben bis acht Stunden wichtig für ein strahlendes Aussehen.





# Die Toplebensmittel für die Skincare

Verschiedene Anti-Aging-Foods tragen wesentlich zur Gesundheit und Langlebigkeit unserer Hülle bei. Hier kommen sechs Heroes mit ihren nachhaltigen Vorteilen für den inneren Glow.



## Grüner Tee

Das Getränk, enthält EGCG, ein Stoff, der sehr gut gegen DNA-Schäden durch UV-Strahlen agieren kann.



## Möhren

Dank des vorhandenen Betacarotins, eine Vorstufe von Vitamin A, bleibt die Haut geschmeidig und frisch.



## Beerenobst

In den zuckerarmen Früchten stecken Antioxidantien, die zur Reparatur der DNA beitragen und unsere Körperbausteine schützen.



## Spinat

Durch die enthaltene Folsäure in den Blättern wird unsere Bauleitung in den Zellen erhalten und saniert.



## Tomaten

Wegen des wertvollen Stoffs Lycopin punktet das Gemüse als Abwehr gegen oxidative Schäden unserer Zellen.



## Olivennöl

Als Quelle ungesättigter Fettsäuren kann es dazu beitragen, die Bildung von Altersflecken zu verringern.

## Empfehlungen aus der Redaktion

Neben einer ausgewogenen Ernährung können bestimmte Produkte das Wohlbefinden zusätzlich unterstützen. Wir haben für Sie eine Auswahl zusammengestellt, die im Reformhaus erhältlich ist.



### LIHN Walnusskerne

Sie überzeugen mit ihrem mild-nussigen Aroma sowie einem knackigen Biss und sind reich an ungesättigten Fettsäuren und Eiweiß.



### RAAB Matcha-Pulver

Da die Blätter des grünen Tees erst bei der zweiten Pflückung im Süden Japans geerntet werden, besitzen sie einen intensiveren Geschmack.

### DR. WOLZ Vitalkomplex

Diese Mischung aus Acerola, Aronia und vielen weiteren Früchten kommt ganz ohne künstliche Farb- oder Konservierungsstoffe aus.



### BRECHT Kurkuma, gemahlen

Mit ihrer Schärfe und leichten Bitterkeit würzt die Knolle deftige sowie süße Speisen, zum Beispiel Suppen, Saucen, Porridge und Kekse.



### HAUTENGEL Wirkessenz Vitamin C

Das wasserfreie, ölbasierte Serum mit zehn Prozent Vitamin C mildert Linien sowie Fältchen und sorgt für einen strahlend-ebenen Teint.





**Priv.-Doz. Mag.  
Dr. Florian Gruber**

Als Assoziierter Professor an der Hautklinik der Medizinischen Universität Wien erforscht er das Altern und entwickelt neue Ansätze.



**Die Anti-Aging Ernährung  
für die Haut**

Zellverjüngung wissenschaftlich nachgewiesen: Weniger Falten und straffe Konturen durch Spermidin, Antioxidantien, Vitamine und Co. Mit über 60 Rezepten.

Trias, 24 Euro, 120 Seiten

# Meine 12 besten Tipps für

## 1 Pausen als Zellschutz



Fasten fungiert als ein wahrer Jungbrunnen und kann das Instandsetzen der Zellen anregen. Wird zudem nach der Fastenphase beispielsweise beim Intervallfasten anschließend Spermidin aufgenommen, kann dies die Autophagie zusätzlich unterstützen. Das trägt dazu bei, dass die Haut länger strahlend bleibt.

## 2 UV-Schäden vorbeugen



Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 14 Uhr. In dieser Zeit ist die Strahlung am stärksten und schädigt die Körperoberfläche besonders schnell. Wer Schatten aufsucht und Sonnenschutz nutzt, reduziert Faltenbildung und Pigmentflecken. Langfristig sinkt zusätzlich das Hautkrebsrisiko.

## 3 Nachhaltig und regional



Kaufen Sie frisches, heimisches Gemüse und Obst, am besten in Bioqualität. Je kürzer der Transportweg, desto mehr Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe bleiben erhalten. Außerdem unterstützen saisonale Lebensmittel die Umwelt. Das ist ein doppelter Gewinn.

## 4 Fitness für die Körpermitte



Ballaststoffe aus Vollkorn, Hülsenfrüchten und Grünzeug nähren die guten Darmbakterien. Ein gesundes Mikrobiom stärkt das Immunsystem, sorgt für eine optimale Nährstoffverwertung und fördert so auch die Hautgesundheit. Ziel sind mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag auf den Speiseplan zu setzen.



# ein gesundes Leben und schöne Haut

## 5 Organismus mit Hormesis stärken



Das bedeutet, den Körper gezielt kurzen, milden Stressreizen auszusetzen, etwa durch Kälte, Hitze oder intensive Bewegung. Diese Impulse aktivieren Schutz- und Reparaturmechanismen, die auch unsere Hülle widerstandsfähiger macht. Wichtig ist, sie maßvoll einzusetzen, damit der positive Effekt überwiegt.

## 6 Entspannung als Schönmacher



Chronischer Stress setzt Hormone frei, die Entzündungen und Hautalterung fördern. Techniken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga helfen, den Cortisolspiegel zu senken und das Gewebe kann sich besser regenerieren.

## 7 Straffen mit Sauerstoffkick



Bewegen Sie sich regelmäßig: Sport steigert die Durchblutung und versorgt die Hautzellen mit Nährstoffen. Gleichzeitig werden Abfallstoffe schneller abtransportiert. Schon 30 Minuten moderates Training täglich kann einen sichtbaren Unterschied machen.

## 8 Vitalstoffe bewahren



Kurzes Dünsten oder Dämpfen schont hitzeempfindliche Vitamine und Antioxidantien. So bleibt der volle Anti-Aging-Effekt der Lebensmittel erhalten. Zu langes Kochen hingegen verringert den Nährstoffgehalt deutlich.

## 9 Geschmackvoller Nutzen



Viele Gewürze punkten mit antioxidativen und entzündungshemmenden Inhaltsstoffen. Lagern sie diese zu lange, verlieren sie Aroma und Effektivität. Besser kleine Mengen kaufen und zügig verbrauchen. Oder Sie nutzen ganze Gewürze und mahlen diese frisch im Mörser.

## 10 Schadstoffe fernhalten



Feinstaub und Abgase begünstigen oxidativen Stress und lassen die Haut schneller altern. Tägliche Gesichtereinigung und Antioxidantien in der Pflege helfen, diese Belastung zu mindern. Spaziergänge im Grünen und an der frischen Luft tun etwas fürs Wohlbefinden.

## 11 Ganzheitlich denken



Die Haut ist ein Spiegel unseres gesamten Organismus. Alles, was Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel und Immunsystem stärken, ist auch förderlich für die Optik. Positive Gewohnheiten sind daher der beste Jungbrunnen-Plan für die gesamte Gesundheit.

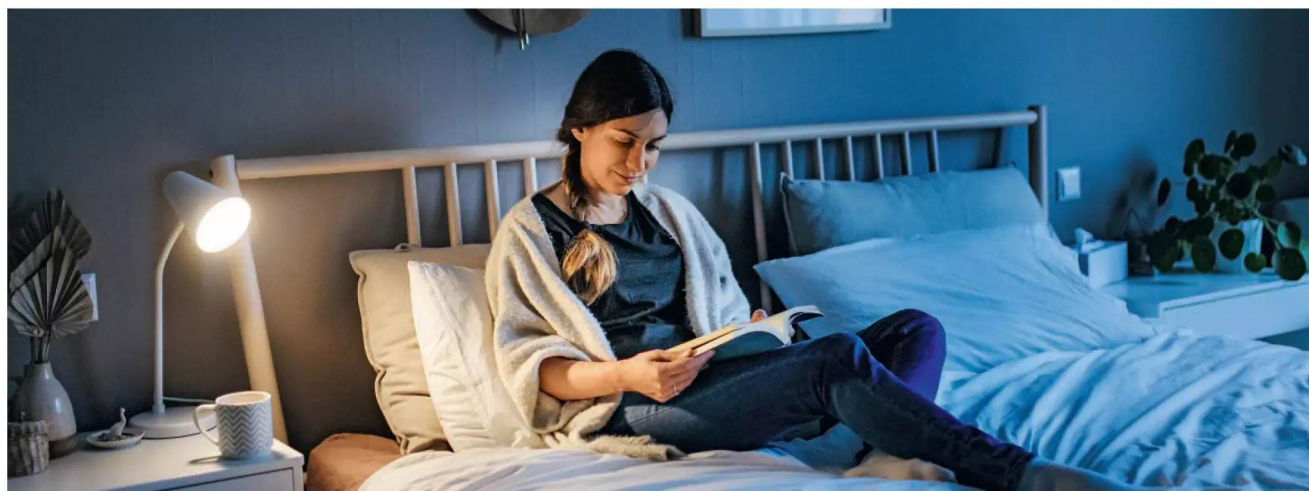
## 12 Gesund und glücklich altern



Anti-Aging bedeutet nicht, das Leben künstlich zu verlängern, sondern die fitten Jahre zu vermehren. Wer körperlich aktiv, geistig klar und zufrieden bleibt, strahlt das auch über die Haut aus. Qualität schlägt Quantität.



# SleepSmarter!



## Rituale für einen guten Schlaf

Wie wir in den Tag starten und wie wir ihn beenden, hat einen großen Einfluss auf die Qualität unserer Nächte. Diese praktischen Tipps können Ihnen dabei helfen, am Morgen erholt aufzuwachen.

**W**er müde ins Bett fällt und trotzdem kein Auge zu bekommt, kennt das frustrierende Gefühl nur zu gut. Statt friedlich einzuschlummern, kreisen die Gedanken. Die gute Nachricht: Erholbarer Schlaf ist keine Glückssache, sondern lässt sich trainieren – mit den richtigen Gewohnheiten. Und das beginnt nicht erst in den Abendstunden, wie viele denken, sondern schon gleich nach dem Aufstehen.

### Unser Körper liebt Routinen

Der Organismus funktioniert nach einem inneren Takt, dem sogenannten zirkadianen Rhythmus. Er wird durch äußere



**DR. CAROLINE  
LUSTENBERGER**

Seit über 15 Jahren forscht die Neurowissenschaftlerin rund um das Thema Schlaf. Sie ist Autorin, Dozentin und Gruppenleiterin an der ETH Zürich.

Reize wie Licht, Bewegung, Beanspruchung und Ernährung beeinflusst. Dieser natürliche 24-Stunden-Zyklus steuert, wann wir leistungsfähig sind und wann wir zur Ruhe kommen. Feste Abläufe sind wie Signale, die unser System in der jeweiligen Phase unterstützen.

### Perfektion ist nicht das Ziel

„Wer gut ein- und durchschläft, hat meist bereits die passenden Angewohnheiten, ohne es bewusst wahrzunehmen“, erklärt Dr. Lustenberger. Druck, eine optimale Vorgehensweise zu finden, kann sogar Stress erzeugen. Entscheidend wird es also erst, wenn Probleme regelmäßig →



# Die optimalen Abend- und Morgenroutinen

Die Expertin Dr. Lustenberger gibt wertvolle Ideen an die Hand, wie Sie Ihren Schlaf positiv beeinflussen können. Vielleicht funktioniert die eine oder andere ja auch für Sie?



## Licht dimmen

Reduzieren Sie die Helligkeit einige Stunden bevor Sie ins Bett gehen, um die Ausschüttung des „Schlafhormons“ Melatonin zu fördern. Vermeiden Sie vor allem grelle Beleuchtung von Lampen oder Bildschirmen.

## Medienkonsum einschränken

Wenn das Checken von E-Mails oder das Scrollen durch Social-Media-Kanäle auf Sie anregend wirkt und Stress auslöst, dann ist es sinnvoll, digitale Geräte rechtzeitig zur Seite zu legen.



## Leichte Abendmahlzeiten

Setzen Sie auf bekömmliche Lebensmittel, die Ihrem Bauch schmeicheln. Üppige Gerichte können den

Verdauungstrakt zu sehr belasten und so das Einschlafen erschweren.



## Entspannungsübungen etablieren

Behutsames Dehnen, Meditation oder Atemtechniken sind ideal, um abzuschalten. Auch eine Tasse beruhigender Kräutertee oder Journaling können helfen, das Geschehene emotional abzuschließen.



## Sonnenstrahlen und frische Luft tanken

Ziehen Sie nach dem Aufstehen sofort die Vorhänge auf oder, noch besser, gehen Sie zehn Minuten draußen spazieren. Es signalisiert dem Körper, dass Tag ist und stabilisiert die innere Uhr.



## Ausreichend Bewegung



Aktivitäten wie Dehnen, Yoga oder ein Spaziergang in der Mittagspause bringen den Kreislauf in Schwung. Insgesamt steigert Aktivsein den Erholungsbedarf zu später Stunde.

## Stressfreier Start

Wer langsam aufwacht, übt sich schon in der Früh in Achtsamkeit. Gönnen Sie sich außerdem ab und zu kurze Auszeiten, wie einen Moment in der Natur ohne Handy – so trainieren Sie, bewusst herunterzufahren.



## Ausgewogen frühstücken

Eine Kombination aus Eiweiß, gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten sorgt für stabile Energie. Wie wäre es mit einem Müsli aus Haferflocken und Quark getoppt mit Nüssen und Beeren oder einem Brot mit Avocado und Ei?





# 5 Tipps, wie Sie Ihren persönlichen Schlafrhythmus finden

So wie jeder Mensch einzigartig ruht, können auch die Rituale ganz unterschiedlich aussehen. Mit diesen Tricks finden Sie Methoden, die zu Ihren Lebensumständen passen.



## 1 Regenerationsbedürfnis ermitteln

Schalten Sie in einer Phase ohne Verpflichtungen Ihren Wecker einfach mal aus, um zu erkennen, wie viel Nachtruhe Ihr Körper tatsächlich benötigt. Fragen Sie sich: Wann werde ich müde und wann wache ich erholt auf?



## 2 Fixe Uhrzeiten festlegen

Konstante Bettgeh- und Aufstehzeiten werktags sowie am Wochenende halten die innere Uhr stabil und fördern somit eine gesunde Hormonproduktion, Energie, Konzentration und langfristige Gesundheit.



## 3 Ruheort optimieren

Ein abgedunkeltes Zimmer und eine angenehme Temperatur sorgen für eine wohltuende Umgebung, wo Raum für Entspannung entsteht. Kerzenschein und Düfte wie Lavendel erzeugen zudem eine gemütliche Atmosphäre.



## 4 Störfaktoren vermeiden

Schweres Essen, Alkohol, Koffein und Nikotin können die nächtliche Erholung beeinträchtigen. Aber auch aufwühlende Gespräche, Horrorfilme oder das Durchgehen der To-do-Liste wirken anregend statt beruhigend.



## 5 Unterstützung suchen

Wenn Schlafstörungen dauerhaft bestehen und die Lebensqualität einschränken, sollten Sie einen Arzt konsultieren, um den Ursachen auf den Grund zu gehen und eine angemessene Behandlung zu erhalten.

aufzutreten oder über einen längeren Zeitraum anhalten. Dann lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Welche Aktivitäten in den Stunden vor dem Zubettgehen halten mich wach und wie kann ich besser abschalten? Wählen Sie Tätigkeiten, die einen sanften Übergang in die Nacht ermöglichen. Wichtig dabei: Routinen sollten keine starren Regeln sein, sondern liebevolle Anker, die Ihnen mehr Gelassenheit, Energie und Vitalität schenken.

### Kleine Schritte, große Wirkung

Statt den gesamten Ablauf auf den Kopf zu stellen, kann es hilfreich sein, sich erstmal auf eine Neuheit pro Woche zu konzentrieren. Machen Sie zum Beispiel an einem Abend ein warmes Fußbad und legen eine Dankbarkeitsminute ein oder trinken Sie Ihren nächsten Morgenkaffee draußen. „Fragen Sie sich: Was tut mir gut und was lässt sich auch in stressigen Situationen realistisch umsetzen?“, rät die Expertin. Es ist entscheidend, auf die eigenen Interessen und Wünsche einzugehen. Schon mit minimalen Veränderungen können Sie viel bewirken.

LARA SCHÜMANN



Was sind die neuesten Erkenntnisse der Forschung und wie nutzen wir sie im Alltag? In „Dieses Buch ist zum Einschlafen“ fassen Dr. Lustenberger und Dr. Kurth

umfassende Informationen verständlich zusammen und helfen, das individuelle Erholungsbedürfnis zu decken.  
Beobachter Edition, 39 Euro, 200 Seiten



# Chronische Schlafstörung: Hilfe finden und endlich wieder gut schlafen!

Eine Chronische Schlafstörung ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die bis zu 10 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Europa betrifft.<sup>1</sup> Oft wird die Erkrankung unterschätzt, dabei kann sie schwerwiegende Folgen für die Gesundheit und die Lebensqualität haben, erklärt Dr. Charlotte Kleen im Interview. Ihr Fazit: „Guter Schlaf ist machbar!“

**Frau Dr. Kleen, können Sie uns erklären, was genau die Erkrankung Chronische Schlafstörung ausmacht und warum sie mehr als nur „schlecht schlafen“ ist?**

Chronische Schlafstörung bezeichnet eine eigenständige Erkrankung mit unterschiedlichen Ursachen, die professionell abgeklärt und behandelt werden müssen. Wenn man über Monate hinweg regelmäßig nicht erholsam oder zu wenig schläft, raubt das Energie. Konzentration, Stimmung und Leistungsfähigkeit sinken, das Unfallrisiko steigt und langfristig gefährdet Schlafmangel Herz, Kreislauf und Psyche.

**Viele Betroffene leiden lange, bevor sie professionelle Hilfe suchen. Woran kann das Ihrer Einschätzung nach liegen?**

Viele Betroffene nehmen Schlafstörungen lange nicht ernst genug – auch, weil erfolgreiche Therapien kaum sichtbar

## Insomnie-Mythos entlarvt: „Die Schlafdauer entscheidet über den Erholungsgrad“

Die meisten Erwachsenen benötigen etwa sieben bis neun Stunden Schlaf pro Nacht. Dabei ist die Qualität des Schlafes allerdings ebenso entscheidend wie die Schlafdauer.<sup>2</sup>



**DR. CHARLOTTE KLEEN**

Die Fachärztin für neurologische Schlafmedizin praktiziert online sowie vor Ort in Aurich.

sind. Dabei bietet die moderne Schlafmedizin wirksame langfristige Lösungen. Wichtig ist, Hürden abzubauen und Hilfe bei Fachpersonen zu suchen.

**Wenn die Diagnose steht, welche (modernen) Therapieansätze stehen heute zur Verfügung?**

Früher bekamen Menschen mit Chronischen Schlafstörungen oft Medikamente ohne genaue Diagnose. Das ändert sich jetzt: Eine fundierte Diagnose ist wichtig, um eine nachhaltig wirksame Therapie zu finden. Neben moderner Schlafmedikation ist die kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie (KVT-I) wissenschaftlich belegt. Oftmals ist aber auch gerade die Kombination verschiedener Therapieverfahren wie der Einsatz kurzwirksamer Schlafmedikamente oder nicht abhängig machender Langzeitmedikation zusammen

mit der KVT-I der Schlüssel zum Erfolg. Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGAs) sind dazu eine gute Ergänzung.

**Was ist Ihre Botschaft an diejenigen, die sich unsicher sind, ob sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen sollen?**



Meine wichtigste Botschaft an alle, die zögern: Sie sind mit Ihren Schlafproblemen nicht allein und guter Schlaf ist kein

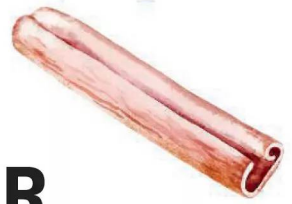
unerreichbarer Traum. Chronische Schlafstörungen sind eine behandelbare Erkrankung, keine persönliche Schwäche. Wer sich professionelle Hilfe holt, gewinnt Lebensqualität, Energie und Gesundheit zurück. Der erste Schritt mag Überwindung kosten, doch er lohnt sich in jedem Fall: Schlaf lässt sich verbessern – und damit auch Ihr Alltag.

Weitere hilfreiche Informationen und eine praktische Arzt-Suche finden Betroffene und Angehörige unter: [schlafstoerungen-neu-denken.de](https://schlafstoerungen-neu-denken.de)



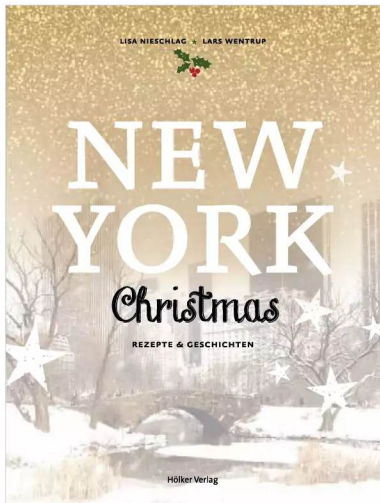
Freigabenummer: DE-DA-01029





# FRISCHES LESEFUTTER

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarikschmöker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.



## Es wird magisch

Die Stadt, die niemals schläft, erstrahlt in festlicher Atmosphäre.

„New York Christmas“ feiert nicht nur Weihnachten, sondern auch Geburtstag. Das Jubiläumsbuch erscheint zum zehnjährigen Bestehen in neuem Glanz, sowohl von innen dank innovativen Brunch-Konzepten als auch von außen mit goldener Veredelung. Anhand 70 schmackhafter Rezepte und faszinierenden Geschichten über die Metropole sorgen Lisa Nieschlag und Lars Wentrup für ein unvergessliches Fest auf dem Esstisch oder unter dem Baum!

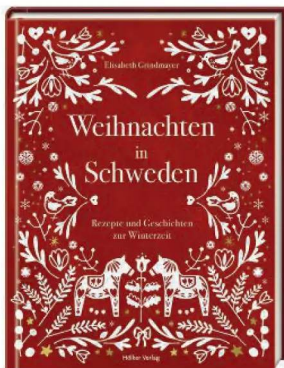
**Hölker, 240 Seiten, 34 Euro**



Sowohl Veggies als auch Fleischliebhaber kommen mit der Rotkohl-Ziegenkäse-Quiche oder dem Wildbratwürstchen im Hotdog-Bun auf ihre Kosten.

## Schoko-Haselnuss-Schnecken

mit Nougatcreme und Orangenabrieb



## Nordische Küche

Die Fotografin und Bloggerin Elisabeth Grindmayer bringt mit „Weihnachten in Schweden“ skandinavische Köstlichkeiten ins eigene Zuhause und wünscht „god jul“. Klassiker wie Fischgerichte, Glögg oder Luciagebäck füllen neben Traditionen, Bräuchen und eindrucksvollen Bildern das Werk. **Hölker, 176 Seiten, 32 Euro**

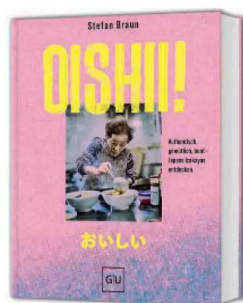
## Die Saison ist eröffnet

Und das sogar dauerhaft, denn bei Pia ist jederzeit Suppenzeit. Unter dem Namen @piaundhalloumi teilt die Frohnatur auf Social Media

ihre selfmade Kreationen mit circa 950.000 Menschen. Nun führt sie mit ihrer ersten Veröffentlichung „Soup Season“ durchs ganze Jahr: Leichte Frühlingsteller, sommerliche Gazpachos, herbstliche Eintöpfe oder winterliche Schmankei berühren Gaumen und Seele. Dabei legt sie Wert auf gerade verfügbare Zutaten und Inspirationen aus unterschiedlichsten Ländern. Also an die Löffel, fertig, los! **riva, 144 Seiten, 20 Euro**

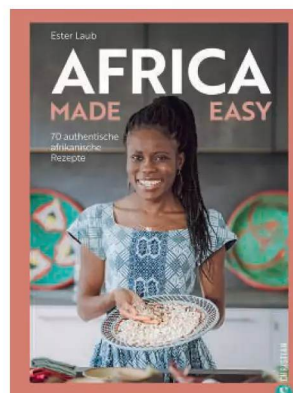






## Japan entdecken

Gesellig, deftig und ganz simpel: Tauchen Sie mit „oishii!“ (zu deutsch lecker) von Stefan Braun ein in den bunten Kosmos der Isakayas, den Kneipen mit Genusscharakter. **Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 45 Euro**



## Bunt und authentisch

Gemüse-Tajine, Lammeyntopf, oder frittierte Mürbeteigstücken kochen trauen Sie sich nicht zu? In „Africa made easy“ nimmt Namibianerin Ester Laub Sie an die Hand und zeigt wie alltagstauglich und einfach die Aromen von Nord bis Süd sind. **Christian, 224 Seiten, 29,99 Euro**

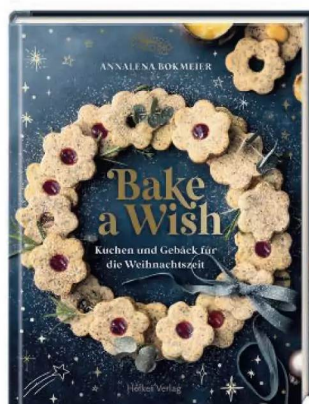
## Alpiner Schmaus

Viktoria Fahringer, österreichs jüngste Haubenköchin, reist mit Ihnen in „Meine Tiroler Welt“ durch Berge und Täler. Sie präsentiert Gröstl, Kaspressknödel und Co auf neue sowie moderne Art und Weise. **Brandstätter, 224 Seiten, 36 Euro**



## Sich selbst verzaubern

Wie wäre es mit etwas Entspannung und kleinen Pausen in den oft stressigen Wochen vorm großen Fest? Dazu lädt Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler in diesem mühevoll illustrierten Buch „Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich“ ein. **Knesebeck, 144 Seiten, 20 Euro**



## Oh, du Köstliche!

### Krümelmonster aufgepasst

Wenn der Duft von frischen Plätzchen und zuckrigen Leckereien in der Luft liegt, ist eines sicher: Die besinnlichsten Tage des Jahres haben begonnen. In „Bake a wish“ finden Sie 55 festliche Rezepturen von süß bis herzhaft, die zum Ausprobieren, Genießen und Teilen einladen. Backfans können sich an liebevollen Naschereien beglücken

wie Nussbuchteln mit Nougatkern, Eierlikörkugeln in weißer Schokolade oder Blätterteig-Tannenbäumchen mit Gorgonzolacreme. Für diejenigen, die nicht genug bekommen können: Autorin Annalena Bokmeier teilt ihre Liebe zum Backen und die Begeisterung zur Fotografie auch auf ihrem Blog „Hey Foodsister“. **Hölder, 160 Seiten, 28 Euro**



## Comfortfood, das bewegt

Wohlfühlen ist mehr als ein Appetitstiller. Es schenkt Geborgenheit, Herzlichkeit und eine Portion Glück. Mit „Grün. Warm. Gut.“ erscheint ein Gebinde, das die Essenz auf den Punkt bringt: vegetarisch, vielfältig, unkompliziert und voller Geschmack. Tipps für Vorratshaltung, Anregungen zum Meal-Prep und kleine

Self-Care-Vorschläge verwandeln die daily Küchenroutine in einen Raum der Ruhe und Gelassenheit. Ergänzt wird dies durch praktische To-do-Listen, die für Struktur sorgen. **Callwey, 224 Seiten, 39,95 Euro**







**Herausgeber**  
Dirk Manthey (V.i.S.d.P.)



**Head of Content  
Editorial & Food**  
Iris Lange-Fricke



**Creativ-Direktorin &  
Chefin vom Dienst**  
Nicola Schaefer



**Art-Direktorin**  
Marie Frenzel



**Crossmedia  
Redakteurin**  
Friederike Brandt



**Editor Food  
& Nutrition  
Specialist**  
Isabelle Spranger



**Volontärin**  
Luisa Russmann



**Volontärin**  
Anika Reimann



**Volontärin**  
Louisa Fuhrmann



**Senior Crossmedia  
Redakteurin**  
Lisa Rösel



**Editor Food  
& Nutrition  
Specialist**  
Beeke Hedder



**Berater**  
Martin  
Fischer



**Assistentin  
der Geschäfts-  
führung**  
Katja Ohlhauser



**Head of  
Marketing &  
Distribution**  
Annabelle Nieß



**Senior  
Crossmedia-  
Managerin**  
Antje Gutberlet



**Geschäftsführer**  
Niklas Reinhardt



**Director Digital**  
Joshua Wilm



**Senior Partner  
Success Managerin**  
Jasmin Böttcher



**Business Develop-  
ment, People & Culture  
Managerin**  
Sophia Pistorius



**SEO Managerin**  
Lara Schümann



**Editor Brand  
Communication**  
Janina Diamanti



**Social  
Media Managerin**  
Pearl Väth



**Junior Social  
Media Managerin**  
Nele Eichentopf



**Office Managerin**  
Britta Kathmann



**Volontärin**  
Victoria L.  
Antonio Payer



**Crossmedia  
Grafikerin**  
Melissa Herfort



**Editor Brand  
Communication**  
Milena Schwindt



**Head of „Feelgood-  
Management“**  
Felix



**„Feelgood-  
Manager“ Junior**  
Lulu



**„Feelgood-  
Manager“ Azubi**  
Teddy

#### Weitere Mitarbeiter:

Melanie Siebrecht, Katinka Skischus, Josephine Bahr, Louisa-Sophie Pape, Faye Holle, Luisa Rüter, Sofie Dayan, Finola Wildenburg, Manisha Kunth, Ricarda Wrede, Jan-Hendrik Arndt, Kathrin Ridder

**Rezeptfotos:** Stockfood GmbH, München, [www.stockfood.de](http://www.stockfood.de)

#### REDAKTIONSANSCHRIFT

EAT SMARTER GmbH & Co. KG  
Alte Pianoforte Fabrik  
Schulterblatt 58  
20357 Hamburg  
[info@eat smarter.de](mailto:info@eat smarter.de)  
[www.eat smarter.de](http://www.eat smarter.de)

© 2025 EAT SMARTER!

#### VERLAG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG  
Amtsgericht Hamburg unter HRA 90183,  
vertreten durch die  
EAT SMARTER Verwaltungsgesellschaft mbH,  
Amtsgericht Hamburg unter HRB 59771  
Verlagsanschrift wie Redaktionsanschrift

#### VERMARKTUNG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG  
**Kontakt**  
[anzeigen@eat smarter.de](mailto:anzeigen@eat smarter.de)  
Tel. +49(0)40-228 60 69-0

#### DRUCK UND REPRO

Mohn Media Mohndruck GmbH  
Carl-Bertelsmann-Straße 161M  
33311 Gütersloh  
[www.mohnmedia.de](http://www.mohnmedia.de)

#### VERTRIEB

D-FORCE-ONE GmbH  
Neuer Höltingbaum 2  
22143 Hamburg  
[www.d-force-one.de](http://www.d-force-one.de)

**EAT SMARTER-Abo-Service**  
ZENIT Pressevertrieb GmbH  
Julius-Hölder-Straße 47  
70597 Stuttgart  
[eat smarter@zenit-presse.de](mailto:eat smarter@zenit-presse.de)  
Tel. +49(0)711 82651-326  
Fax +49(0)711 82 651-333

EINZELPREIS: PRINT 6,00 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst.

DIGITAL E-Paper 4,99 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst.

ABONNEMENTPREIS: PRINT 20,90 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst. + Versandkosten

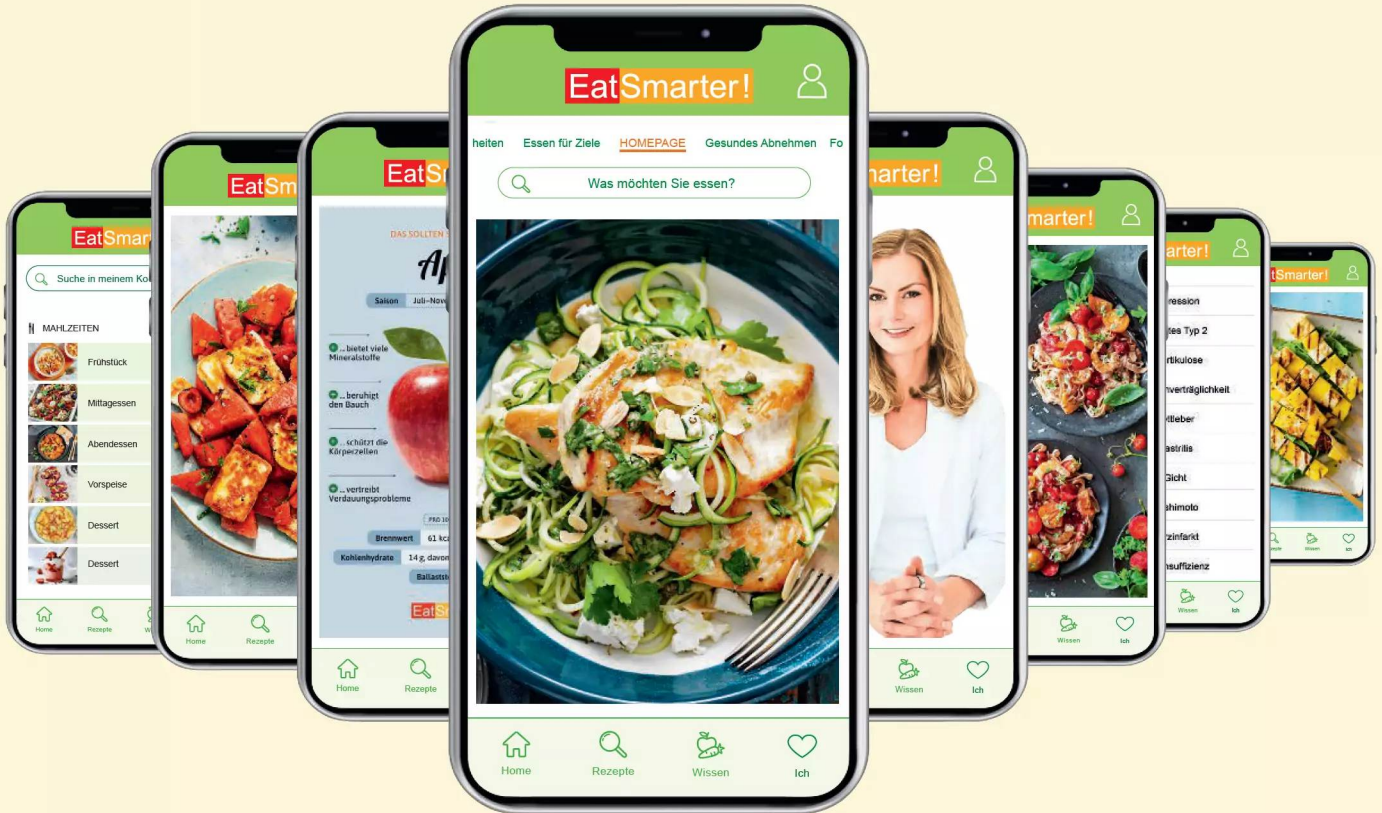
DIGITAL E-Paper-Abo: 19,96 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst.





# EatSmarter!

Ein Muss für jeden EAT SMARTER-Leser



## In Kürze

# kommt unsere neue App!

Wir bringen eine echte Innovation, die es in dieser Form weltweit noch nicht geben dürfte: Auf 4 neuen „Themenwelten“ präsentieren wir jede Menge konkrete Tipps und maßgeschneiderte Rezepte



## Ernähren Sie sich zielgenau nach



- Zur Prävention vor bzw. bei 28 Krankheiten
- Zum Erreichen von 28 persönlichen Wünschen
- Zum Abnehmen mit 20 verschiedenen Diäten
- Für eine bessere Gesundheit Ihrer Kinder

**WELTPREMIERE:** Die neue EAT SMARTER-App gibt Ihnen ein Tool an die Hand, wie Sie zielgenau Ihre Ernährung auf Ihre persönlichen Bedürfnisse einstellen können.

Von der Homepage der App kommen Sie mit einem schnellen Swipen nach links oder rechts auf 4 neue Seiten, die wir „Themenwelten“ nennen.



## FOTOS: SHUTTERSTOCK, PRIVAT

The image displays four mobile app screens for 'EatSmarter!'. Each screen has a top navigation bar with the app name and a home icon. The screens are connected by double-headed arrows, indicating navigation between them.

- Screen 1: Essen gegen Krankheiten** (Blue background). Features a heart icon surrounded by medical symbols. Text: 'Bekämpfen Sie mit gezielter Ernährung Krankheiten'. Subtext: 'Hier erfahren Sie, was Sie bei bestimmten Krankheiten essen, bzw. nicht essen sollten.' Below is a scrollable list of conditions with icons: Adipositas, Arthrose, Bluthochdruck, Cholesterin, Depression, Diabetes Typ 2, Divertikulose, Fettleber, Fruktoseunverträglichkeit, Gastritis, Gicht, Hashimoto, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, Histaminintoleranz, Krebs, Laktoseintoleranz, Migräne, Morbus Crohn, Neurodermitis, Osteoporose, Reflux, Reizdarm, Rheuma, Schilddrüsenunterfunktion.
- Screen 2: Essen für Ziele** (Yellow background). Features a target icon and a person climbing stairs. Text: 'Unterstützen Sie ihre Ziele mit kluger Ernährung'. Subtext: 'Hier erfahren Sie, was Sie bei bestimmten Zielen essen, bzw. nicht essen sollten.' Below is a scrollable list of goals with icons: Abnehmen, Akne mindern, Augen schützen, Bauchfett reduzieren, Blutzuckerspiegel stabilisieren, Darm stärken, Eisenmangel senken, Energie stärken, Entzündungen reduzieren, Erkältungen bekämpfen, Fruchtbarkeit fördern, Haare festigen, Haut verschönern, Immunsystem pushen, Konzentration verbessern, Länger gesund leben, Muskeln aufbauen, PCO-Symptome lindern, Schlaf verbessern, Schwangerschaft, Sport: essen davor, Sport: essen danach, Stillzeit, Stimmung fördern, Stress abbauen.
- Screen 3: Gesundes Abnehmen** (Pink background). Features a woman on a scale icon. Text: 'Wie Sie auf gesunde Art abnehmen können'. Subtext: 'Hier bekommen Sie einen Überblick über die Vor- und Nachteile der populärsten Diäten.' Below are two sections: 'UNSERE FAVORITEN' (Abnehmen ohne Diät, Intervallfasten, Mediterrane Diät) and 'WEITERE DIÄTEN' (Atkins-Diät, Basenfasten, DASH-Diät, Dukan-Diät, Glyx-Diät, Keto-Diät, Paleo-Diät, Low Fat-Diät, Low-Carb-Diät, Louven-Diät, Nordische Diät, Scheinfasten, Sirtuin-Diät, Stoffwechsel-Diät, Trennkost, Volumetrics-Diät, Zuckerfrei).
- Screen 4: EatSmarter! for Kids** (Green background). Features a family icon. Text: 'Wie Sie es schaffen, dass Ihre Kinder gesünder essen'. Subtext: 'Gesunde Ernährung für Kinder ist eines der Lieblings-Themen von EAT SMARTER.' Below is a scrollable list of age groups: 0-1 Jahr: Säuglinge, 1-3 Jahre: Kleinkinder, 4-6 Jahre: Vorschulkinder, Grundschulkinder (4-6 Jahre), 7-10 Jahre: Schulkinder, 11-13 Jahre: Teenager. A magnifying glass highlights the 'Grundschulkinder' option. Below the list are two buttons: 'Wissen' and 'Rezepte'.



# EatSmarter!

## Holen Sie sich **die ganze Welt von**

### Jede Menge gesunde Rezepte

In der kostenlosen Variante der App finden Sie über 10.000 gesunde Rezepte, alle mit unserem exklusiven Health-Score. Abonnenten von EAT SMARTER+ haben sogar die Auswahl aus 30.000 Rezepten – und täglich kommen neue hinzu.

### Mein

### Kochbuch

In der freien Version können User bis zu 20 Rezepte sammeln. Abonnenten von EAT SMARTER+ haben unbegrenzte Speichermöglichkeiten.

### Mein

### Wochenplaner

In unserem Wochenplaner können unsere Abonnenten Rezepte bis zu vier Wochen im Voraus eintragen.

### Geniale

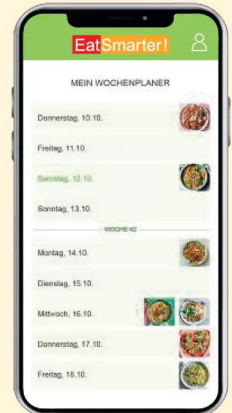
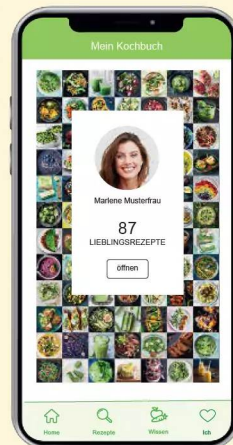
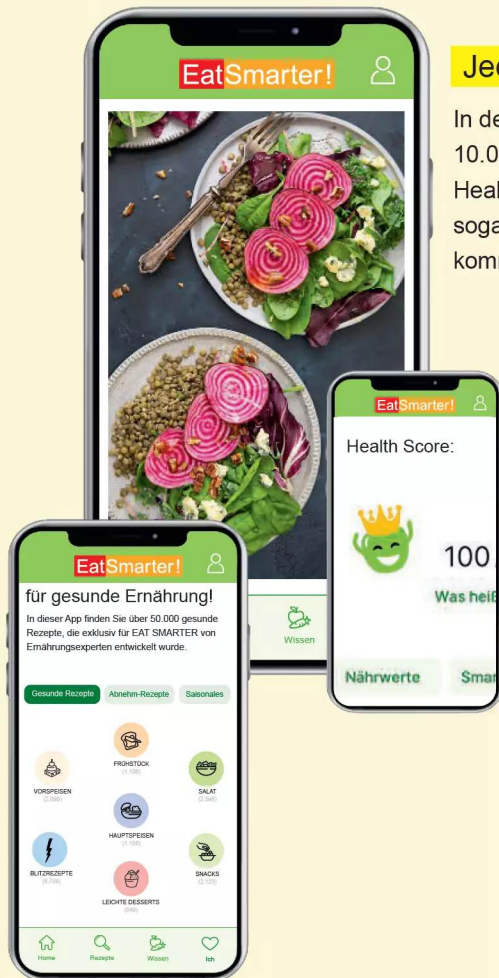
### SmartBooks

Die Ratgeber-Reihe von EAT SMARTER+ zu den wichtigsten Themen der Ernährung. Alle zwei Monate neu!

### Praktischer

### Schnellfinder

Hier können Sie unsere Rezept-Datenbank denkbar einfach nach verschiedensten Kriterien durchsuchen.





# EAT SMARTER auf Ihr Handy



## Über 300 Infografiken

Auf einem Blick sehen Abonnenten von EAT SMARTER+ die wichtigsten gesundheitlichen Vor- und Nachteile von über 300 Lebensmitteln. Ein einmaliger Service.



## Exklusive Tipps von 8 Experten

Von Prof. Ingo Froböse über Dr. Silja Schäfer bis hin zu Prof. Michaela Axt-Gadermann: Profitieren Sie von den klugen Ratschlägen der EAT SMARTER-Experten.

*IN VORBEREITUNG*

## Großes Zeitschriften-Archiv

Demnächst können alle Abonnenten von EAT SMARTER+ die letzten 50 Ausgaben unserer Zeitschrift auf dem Handy lesen.



## Das gibt es in der kostenlosen Version der App

- Über 10.000 freie Rezepte
- Praktischer Schnellfinder
- Health-Score zu allen Rezepten
- 200 freie Rezeptsammlungen
- Speichermöglichkeit bis zu 20 Rezepten in „Mein Kochbuch“

## Das bietet ein **Abonnement** von EAT SMARTER+

- Unbegrenzten Zugang zu allen Inhalten (Inkl. der 4 neuen Themenwelten)
- Täglich neue Rezepte
- Zugang zu 30.000 Rezepten
- Über 1.000 Rezeptsammlungen
- Praktischer Einkaufszettel
- Unbegrenzte Speichermöglichkeit aller Rezepte in „Mein Kochbuch“
- Der neue Wochenplaner
- 300 Infografiken zu Lebensmitteln
- Die genialen Smartbooks
- Alle unsere Experten-Tipps
- Demnächst: Unser großes Zeitschriften-Archiv

Monatlich  
**nur 2,95 €**  
(mtl. kündbar)



EAT SMARTER-EXPERTEN ENTWICKELN EINE GANZ NEUE ABNEHM-FORMEL

# SCHLANK OHNE DIÄT

Endlich abnehmen – ganz ohne Verzicht! Mit der neuen, wissenschaftlich fundierten Formel der EAT SMARTER-Experten reduzieren Sie Ihr Gewicht mit nur kleinen Veränderungen im Alltag nachhaltig.

**Außerdem:**

**PROJEKT 100+:** Das Geheimnis vom optimalen Gewicht

**DR. MATTHIAS RIEDL:** Game-Changer Proteine

**RAN AN DEN BAUCHSPECK:** Leckere Abnehm-Rezepte

**Plus:**

## Die 50 besten Fettkiller

Lebensmittel, die Ihren Stoffwechsel ankurbeln  
und Fettpolster schmelzen lassen.

Unser neues Heft kommt am **2. Januar**



Hasselback-Kürbis mit  
Tahini-Joghurt und  
Gremolata







# Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend oder mild moussierend im Geschmack wird Staatsl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.

Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatsl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 08/2022. Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · [www.fachingen.de](http://www.fachingen.de)



# ✧ SUPPORT ME ✧

---

🙏 Hope my post useful for you, if you want support me please following one of the ways:

👛 **Buy or Renew Premium Account**

👉 Rapidgator: <https://rapidgator.net/account/registration/ref/49023>

👉 Nitroflare: <https://nitroflare.com/payment?webmaster=194862>

⚠ Note: Please DON'T turn on VPN when making payment.

💖 **Donate Directly**

**USDT (TRC20):**

*[TFniVipHpFsPVrUHBLsvkZJV4Mjj1MUz96](#)*

---

**DOGE (Doge Network):**

*[DCfVVnvNaVtxQbWyfpWsihbGnvpkuYdtJS](#)*

---



✧ Every little support helps me to keep going and create more content.

💖 THANK YOU SO MUCH! 💖

---